自律神経をラク〜にゆるめる

がんばらないストレッチ

快風身体均整院
田川直樹

CamScannerでスキャン

自律神経ってなに？

内臓や血管、汗腺などをコントロールして、心身の健康や美容を維持してくれる神経です

みなさんも一度は「自律神経」という言葉を聞いたことがあると思います。そもそも、自律神経とは自分の意志とは関係なく働く神経で、内臓や血管、汗腺などの働きをコントロールしています。私たちが、排便や排尿、呼吸、血管収縮、体温調整、発汗などの生命活動を行えるのは、すべて自律神経の働きによるものです。

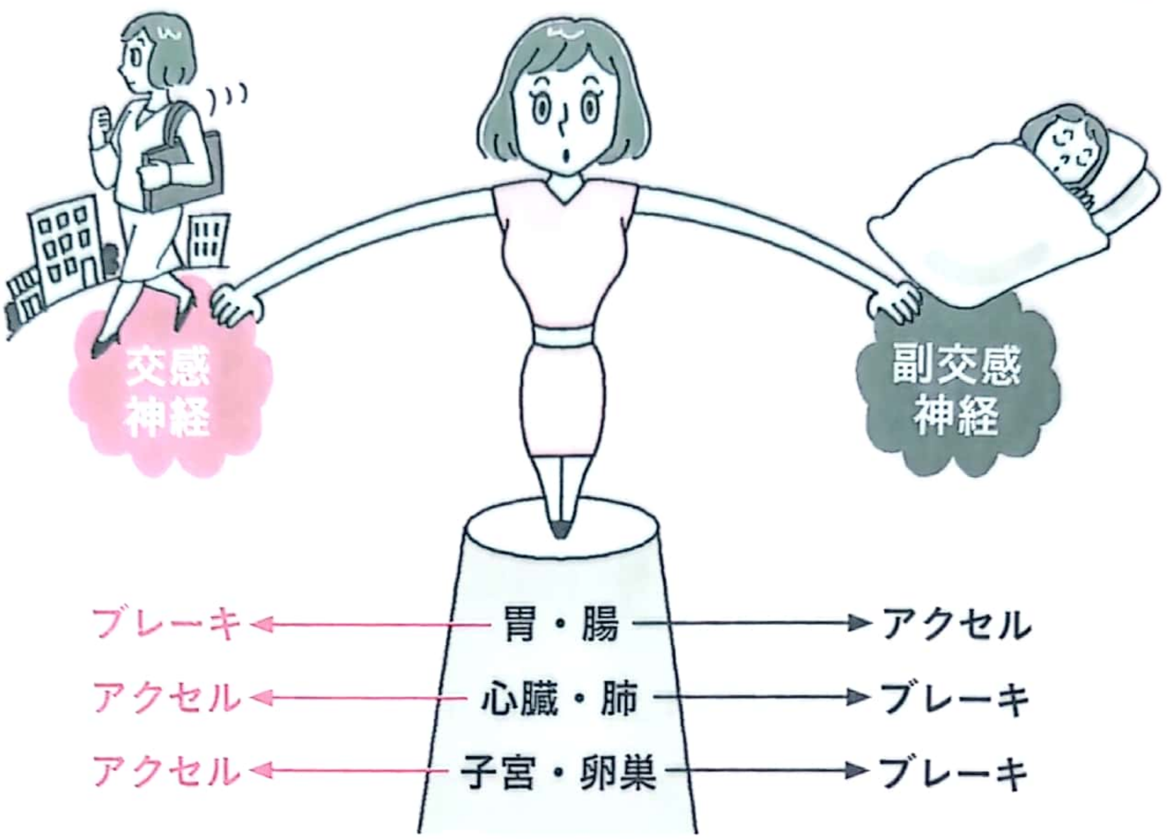
そして、**自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つ**から成り立っています。**交感神経は体を活動させるときに優位**になるもの。やる気や集中力を高めたり、血圧や心拍数を上げたり、血管を縮める働きがあります。一方、**副交感神経は体を休息させるときに優位**になり、心身をリラックスさせたり、血圧を下げるなどの働きがあります。

つまり、**交感神経と副交感神経は互いに相対して働くことで、内臓や血管の働きをコントロール**しているのです。たとえば、胃腸や肝臓といった消化器系の臓器は交感神経がブレーキ、副交感神経がアクセルになって働きます。逆に、心臓や婦人科系の臓器である子宮・卵巣は交感神経がアクセル、副交感神経はブレーキとなって働きます。

ところが、交感神経と副交感神経、どちらかの働きが過剰になってバランスが乱れると、さまざまな不調につながってしまいます。私たちが健康や美容を維持していくためには、**自律神経のバランスが非常に重要**なのです。

CamScannerでスキャン

自律神経の働き



（血管や汗腺は交感神経のアクセルON・OFFで働きを切り替える）

交感神経に傾いているとき

副交感神経に傾いているとき

CamScannerでスキャン

もくじ

自律神経ってなに？
内臓や血管、汗腺などをコントロールして、心身の健康や美容を維持してくれる神経です …… 2

あなたはどのタイプ？
12の身体的特徴から体のクセとなりやすい症状がわかる …… 7
前後型タイプ …… 8
左右型タイプ …… 10
回旋型タイプ …… 12
肋骨型タイプ …… 14
骨盤型タイプ …… 16
筋肉型タイプ …… 18

自律神経簡単チェック！
まずは体を左右にねじって、自律神経のタイプをチェックしましょう …… 21

Column イラストでわかる！ 知っているとちょっと得する
自律神経・内臓・骨の三角関係 …… 22

1章 カラダの痛み編

すべて1動作 1分以内で できる！

首こりストレッチ 足首回し …… 26
肩こりストレッチ 腕回し …… 28
腰痛ストレッチ わき腹伸ばし …… 30
ひざの痛みストレッチ 腰ねじり …… 32
頭痛ストレッチ 手の親指にぎり …… 34
腹痛ストレッチ 足の親指反らし …… 36
目の疲れ&ドライアイストレッチ 足の親指丸め …… 38
股関節痛ストレッチ・顎関節症ストレッチ 腕のぐるぐる回し …… 40

2章 ココロのお悩み編

イライラストレッチ　お腹持ち上げ……44
不眠ストレッチ　肝臓ゆるめ……46
耳鳴りストレッチ　足裏もみ……48
めまいストレッチ　首の付け根伸ばし……50
便秘ストレッチ
上体の横曲げストレッチ……52
下痢ストレッチ　足の小指回し……54
低血圧ストレッチ　胸の間こすり……56
胃下垂&胃もたれストレッチ
おでこ押し……58
プチうつストレッチ・かゆみストレッチ
背伸びストレッチ……60

3章 美容のトラブル編

やせにくいストレッチ
ひざの突き出しストレッチ……64
冷えストレッチ　足首曲げ……66
むくみストレッチ　足首伸ばし……68
肌のたるみ&しわ&シミストレッチ
手の親指反らし……70
小顔&シンメトリー顔ストレッチ
お尻たたき……72
頭皮トラブルストレッチ
首の付け根伸ばし……74
髪の悩みストレッチ　腰ひねり……76
お腹の張り&ガス腹ストレッチ
足の親指回し……78

CamScannerでスキャン

ドライマウス&口臭ストレッチ
あご引きストレッチ …… 80

外反母趾・ドロドロ血液ストレッチ
片足立ち …… 82

4章 女性のお悩み編

生理不順ストレッチ
腰の横曲げストレッチ …… 86

生理痛&PMSストレッチ
手の指回し …… 88

妊活のお悩みストレッチ
胸の間こすり …… 90

出産のお悩みストレッチ
腰ねじり …… 92

更年期障害ストレッチ
腰の横曲げストレッチ …… 94

5章 その他のお悩み編

疲れやすい&慢性疲労ストレッチ
片足立ち …… 96

動悸&息切れストレッチ
四股のポーズ …… 98

風邪ストレッチ
片手伸ばし …… 100

アレルギーストレッチ
内くるぶしこすり …… 102

咳ぜんそくストレッチ
肩押しストレッチ …… 104

尿もれストレッチ
腰ねじり …… 106

痔ストレッチ
肝臓ゆるめ …… 108

湿疹ストレッチ
足首曲げ …… 110

CamScannerでスキャン

あなたはどのタイプ？

12の身体的特徴から体のクセとなりやすい症状がわかる

私が施術に用いている「身体均整法」で重要視しているのが身体のバランスです。この身体のバランスが崩れることによって、さまざまな不調が起こります。

そもそも**身体のバランスが崩れるのは、重心が偏っているから**。

人は常に地球の重力にあらがって直立しています。しかし重心が偏ると、そのままでは立っていることができなくなります。偏った重心を支えるためには、身体のバランスでつじつまを合わせるしかありません。

そうすると起こるのが、体のゆがみです。肩こり、腰痛、ひざの痛み……体のゆがみがどこで起きているかによって、現れる症状は変わってきます。

しかし、総じて言えるのが、**体がゆがむことによって、内部を走る自律神経も影響を受ける**ということ。

これがわずらわしい不調をますます長引かせ、悪化させてしまうのです。

身体均整法では、この自律神経のバランスを整える前に、今のお客様の体の状態を的確に知っておくことを第一としています。そして、施術を通して、さまざまな身体的特徴を12種類に大別したのが、これからご紹介する12のタイプです。

どの部位や動作に身体的特徴があるかで6種類に分けられ、それぞれ正反対の特性を持つ「陽性」と「陰性」の2パターン、計12タイプに分類されます。そしてこの特徴は体だけでなく、性格にも表れるのが面白いところです。

まずは、自分がどのタイプかを知って、注意すべき症状に心当たりがあるかを見てみましょう。各症状は、25ページからのがんばらないストレッチで解消できますよ！

前後型タイプ

陽性

◆別名「頭脳型」。**体の前側に重心**がかかる(前重心、爪先重心)。背すじがまっすぐで、やせ型。

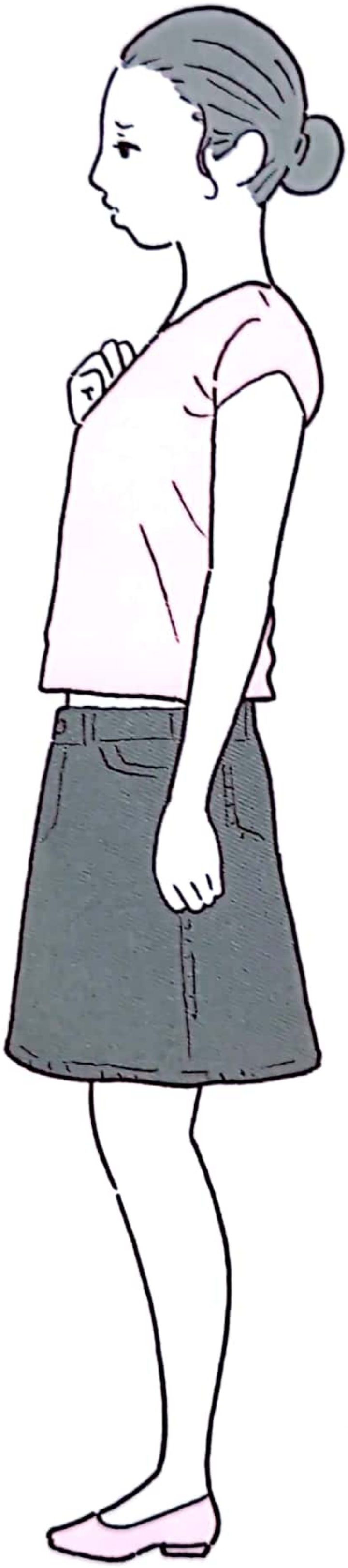
◆物事を**「言葉」で説明**するのが得意。

◆**積極的な性格**だが、頭の中で先に答えが出てしまうと満足し、やる気を失う。

◆頭を使って新しいことを考える仕事に強く、疲れない。

注意すべき症状

首こり 26ページ
イライラ 44ページ
頭痛 34ページ
耳鳴り 48ページ
頭皮トラブル(におい・フケなど) 74ページ
不眠 46ページ



前後型タイプ

陰性

◆**体の後ろ側に重心**がかかる（かかと重心）。ねこ背で太めのタイプが多い。

◆言葉よりも**「イメージ」で考える**のが得意。

◆周りを気にしすぎる**消極的な性格**。気は小さいが、一度受け入れた考えを変えない頑固な面もある。

◆物事を考える持続力はないが、記憶力はよい。

注意すべき症状

左右型 タイプ

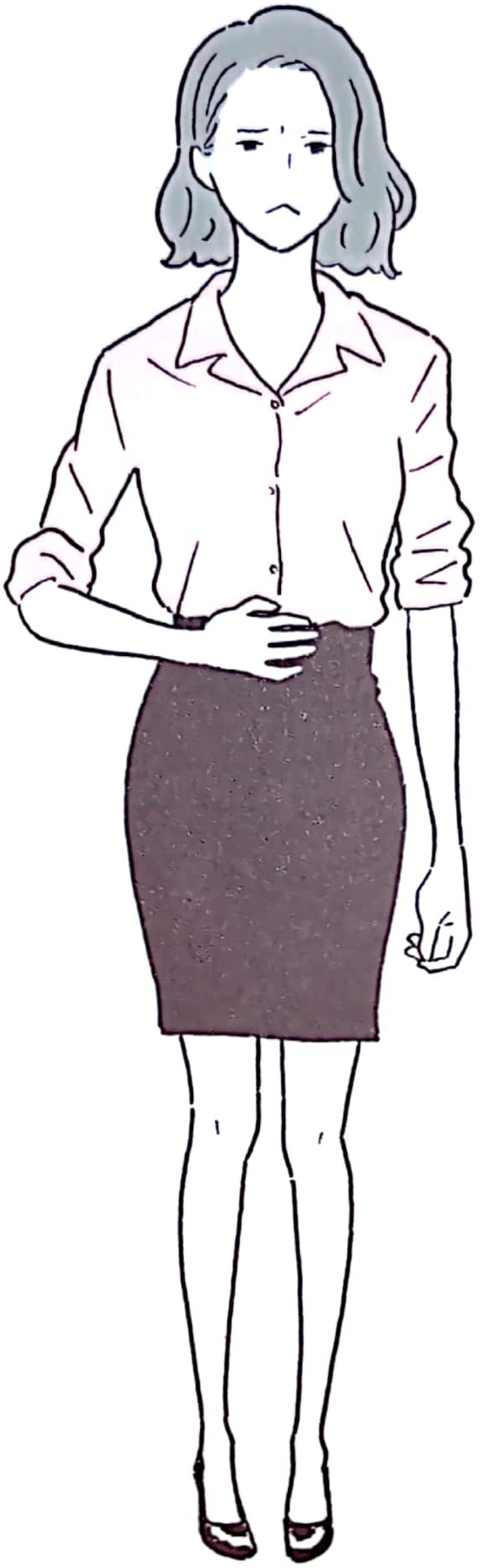
陽性

- ◆**左肩が下がる**。左の靴底が減る（左重心）。**体は太め**。
- ◆**明るい性格**で、周囲を和ませる。
- ◆食べることが大好きで、食べすぎに気をつけることが健康には大切だと思っているが、決して守れない。
- ◆**食べ物は味よりも量**が大切。うれしくても悲しくてもよく食べる。

注意すべき症状

腰痛	ドロドロ血液	湿疹	アレルギー	やせにくい
30ページ	84ページ	110ページ	102ページ	64ページ

CamScannerでスキャン



左右型タイプ

陰性

◆**右肩が下がる**。右の靴底が減る（右重心）。**やせ型**が多い。

◆**陰気で神経質な性格**だが、喜怒哀楽を表に出しやすい。

◆ストレスがかかるとすぐに胃が痛くなったり、食欲がなくなったりする。

◆**食べ物は量よりも味**が大切。

注意すべき症状

腰痛 30ページ

胃下垂＆胃もたれ 58ページ

腹痛 36ページ

ドライマウス＆口臭 80ページ

回旋型タイプ

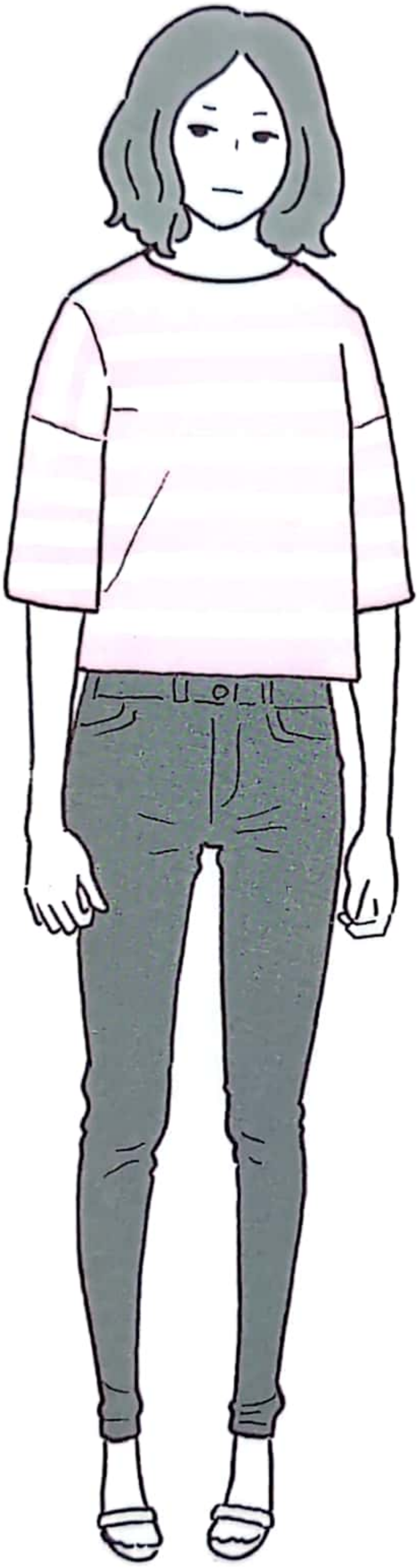
陽性

- 体を右にひねっているため、**左肩が前**に出る。
- 緊張するとトイレが近くなる。
- 負けず嫌い。試合でも何でも勝つまでやる。
- **言いすぎたり、やりすぎたりする傾向**がある。

注意すべき症状

ひざの痛み	外反母趾（特に左）	出産のお悩み	下痢	尿もれ
32ページ	82ページ	92ページ	54ページ	106ページ

CamScannerでスキャン



回旋型タイプ

陰性

◆体を左にひねっているため、**右肩が前**に出る。

◆緊張するとおしっこが出なくなったり、便秘になったりする。

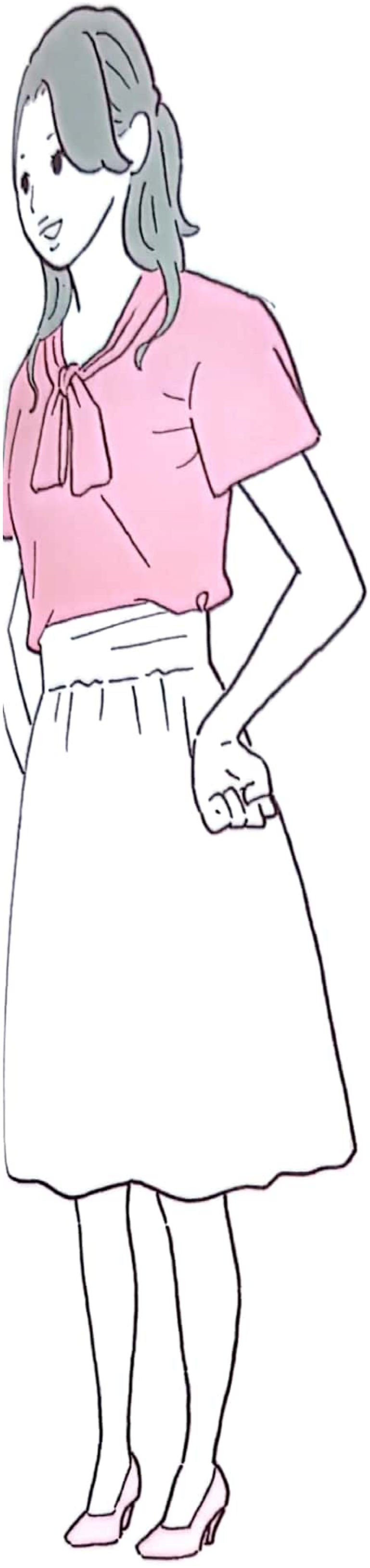
◆負けず嫌いだが、密かにライバル心を燃やすなど、外からはわかりにくい。

◆**ねばり強い**、コツコツタイプ。

注意すべき症状

ひざの痛み 32ページ
外反母趾（特に右） 82ページ
むくみ 68ページ
便秘 52ページ
肌トラブル（肌あれ、シミ、くすみ、たるみ、しわ、ほうれい線） 70ページ

CamScannerでスキャン



肋骨型タイプ

陽性

◆スポーツマンタイプ。**肩幅が広く、胸板が厚い。**

◆**目立ちたがり屋**で、人を集めてワイワイ騒ぐことが好き。

◆行動しながら考える。じっとしているとかえって疲れる。

◆**先を見通す力がある。**

注意すべき症状

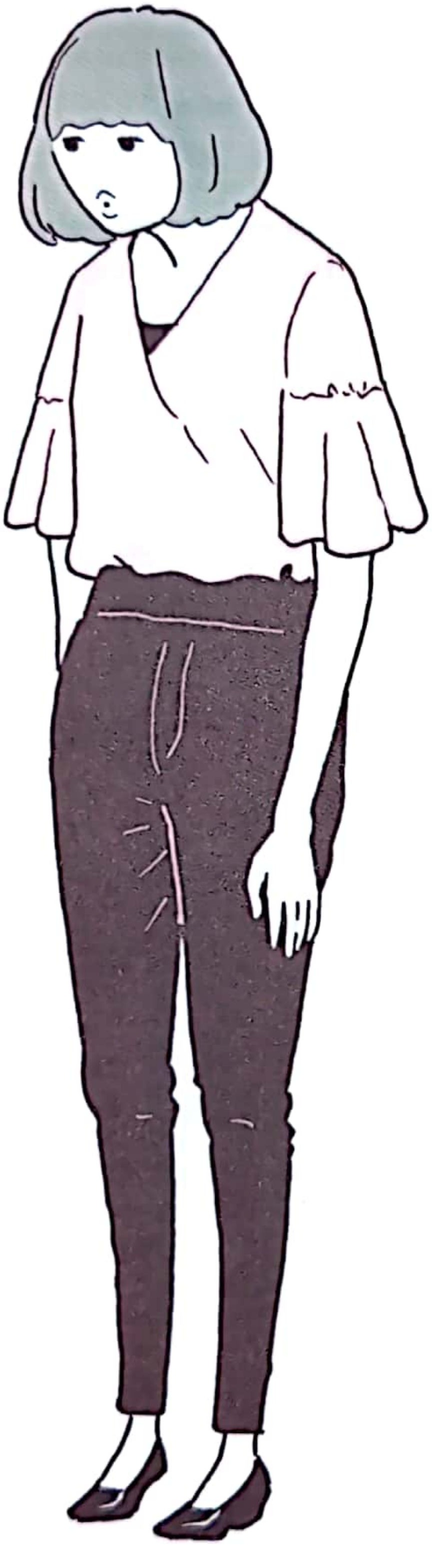
肩こり
28ページ

風邪はひきにくいが一度ひくと長引く
100ページ

咳ぜんそく
104ページ

目の疲れ＆ドライアイ
38ページ

CamScannerでスキャン



肋骨型タイプ

陰性

◆**胸板が薄くてねこ背気味**。なんとなく寂しげな姿勢。

◆**ロマンチスト**で、一人を好む。

◆自分自身は行動しないで、人を動かすのがうまい。

◆**突然の出来事やピンチに強い**。

注意すべき症状

肩こり 28ページ

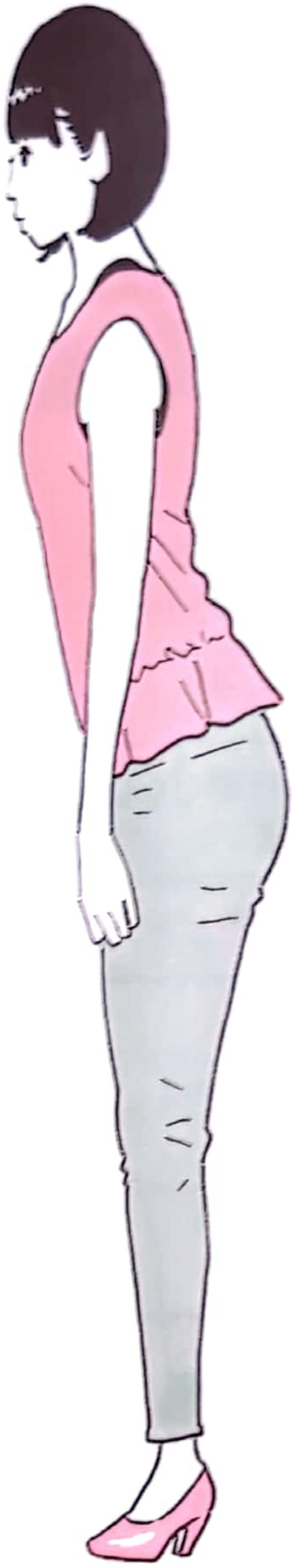
風邪をひきやすい 100ページ

低血圧 56ページ

冷え 66ページ

かゆみ 62ページ

CamScannerでスキャン



骨盤型タイプ

陽性

◆**小柄**で全体的にまとまった印象。童顔で、年をとらない。美人が多い。

◆骨盤が閉まり、**丸みのある出尻**。

◆**人見知り**だが、身内や友達はとても大事にする。

◆直感力が鋭く、細かなところまで気がつく職人気質。

注意すべき症状

腰痛 30ページ

股関節痛 40ページ

生理痛&PMS 55ページ

CamScannerでスキャン

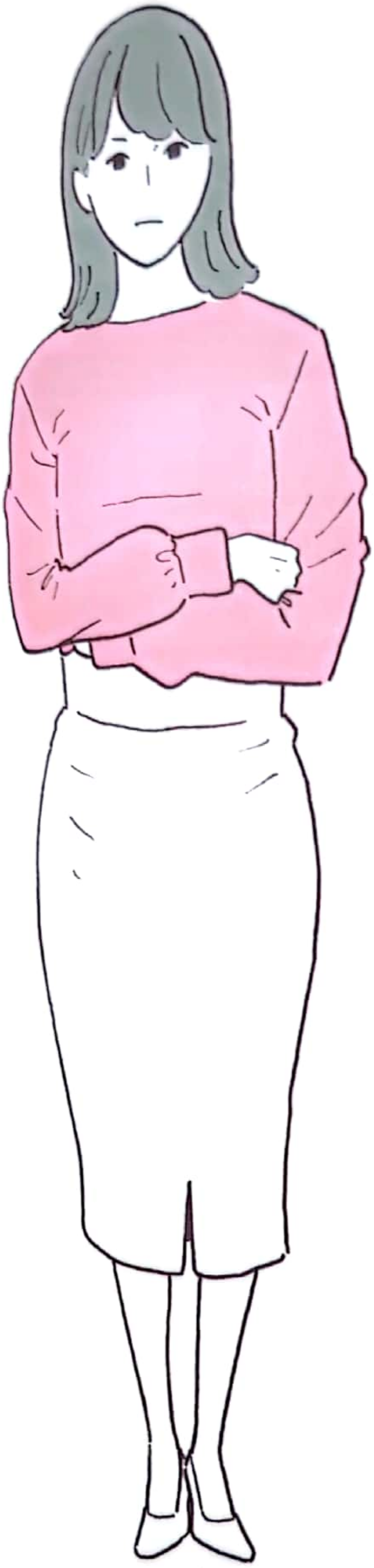
骨盤型タイプ

陰性

- ◆**肥満の傾向**がある。若いうちはスマートでも、年をとると太るタイプ。
- ◆骨盤が開き、**平たくて大きいお尻**。
- ◆**世話好きで社交的**。腹を立てず朗らかで、愛嬌(あいきょう)がある。
- ◆仕事は雑なところがある。

注意すべき症状

腰痛 30ページ
股関節痛 40ページ
生理不順 86ページ
妊活のお悩み 90ページ
痔 108ページ



筋肉型タイプ

陽性

◆**体が硬く骨ばって**おり、年齢よりも老けて見える。

◆**頑固で融通が利かない**。人から言われて行動するのが嫌。自発的にしか行動しない。

◆人の批判をよくする。

◆ちょっとした心の変動に**体が過剰に反応し、病気になる**。

注意すべき症状

動悸&息切れ
98ページ

疲れやすい&慢性疲労
96ページ

顎関節症
42ページ

CamScannerでスキャン

筋肉型タイプ

陰性

- ◆筋肉が柔らかすぎて、締まりがない。見かけよりも体重が軽い。
- ◆自立心が弱く、周りに流される。
- ◆お人好しで、頼まれると嫌と言えない。
- ◆病気に対して鈍感。不調を感じにくい。

注意すべき症状

早い時期の更年期障害

94ページ

髪の悩み
(髪の毛が薄くなってきた、抜け毛が増えた、パサつく、白髪が出てきた、コシがなくなってきた)

76ページ

CamScannerでスキャン

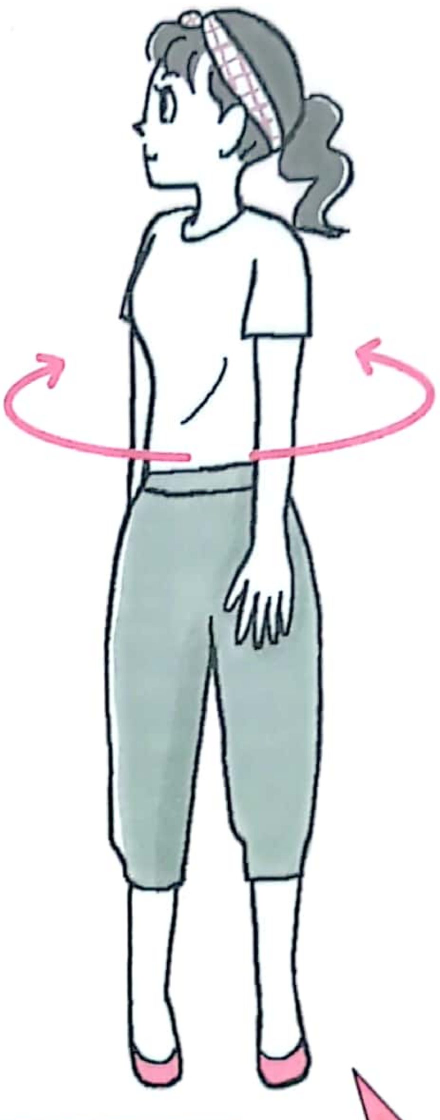
当てはまるタイプがなくてもご安心！

12種類のタイプよりも、
もっと簡単にクセがわかるのが
自律神経の違い。
自律神経は2種類しかないので、
その数、**たった2パターン**。
チェックのポイントは、**左右差**！

CamScannerでスキャン

自律神経簡単チェック！

まずは体を左右にねじって、
自律神経のタイプをチェックしましょう



体を左右にねじる。立った姿勢でも座っていてもかまわない。ねじりやすかった側が体の重心になる。左重心の場合は交感神経優勢タイプ、右重心は副交感神経優勢タイプ

私たちの体の特徴は、自律神経から見ると**「交感神経優勢タイプ」**と**「副交感神経優勢タイプ」**の2つに分けられます。どちらのタイプなのかは、体を左右にねじるだけで簡単にチェックできます。

左右で体をねじりやすい側が体の重心となり、左重心の場合は「交感神経優勢タイプ」、右重心は「副交感神経優勢タイプ」と判断します。

実は、このタイプの違いがとても重要！　私たちはこれまでの生活習慣で、すでに重心のバランスが崩れている場合がほとんど。この重心のズレを意識してストレッチを行わないと効果的に自律神経に働きかけることができません。ですから、まずは**自分のタイプを見極めて、どちらに重心が偏っているかを知っておきましょう。**

CamScannerでスキャン

column

イラストでわかる！
知っているとちょっと得する

自律神経・内臓・骨の三角関係

各臓器はそれぞれ交感神経・副交感神経２種類の自律神経がコントロールしています（２ページ）。自律神経も内臓も体の深部にあるため、直接触ることができませんが、背骨を通じて刺激を与え、間接的に働きかけることができるのです。

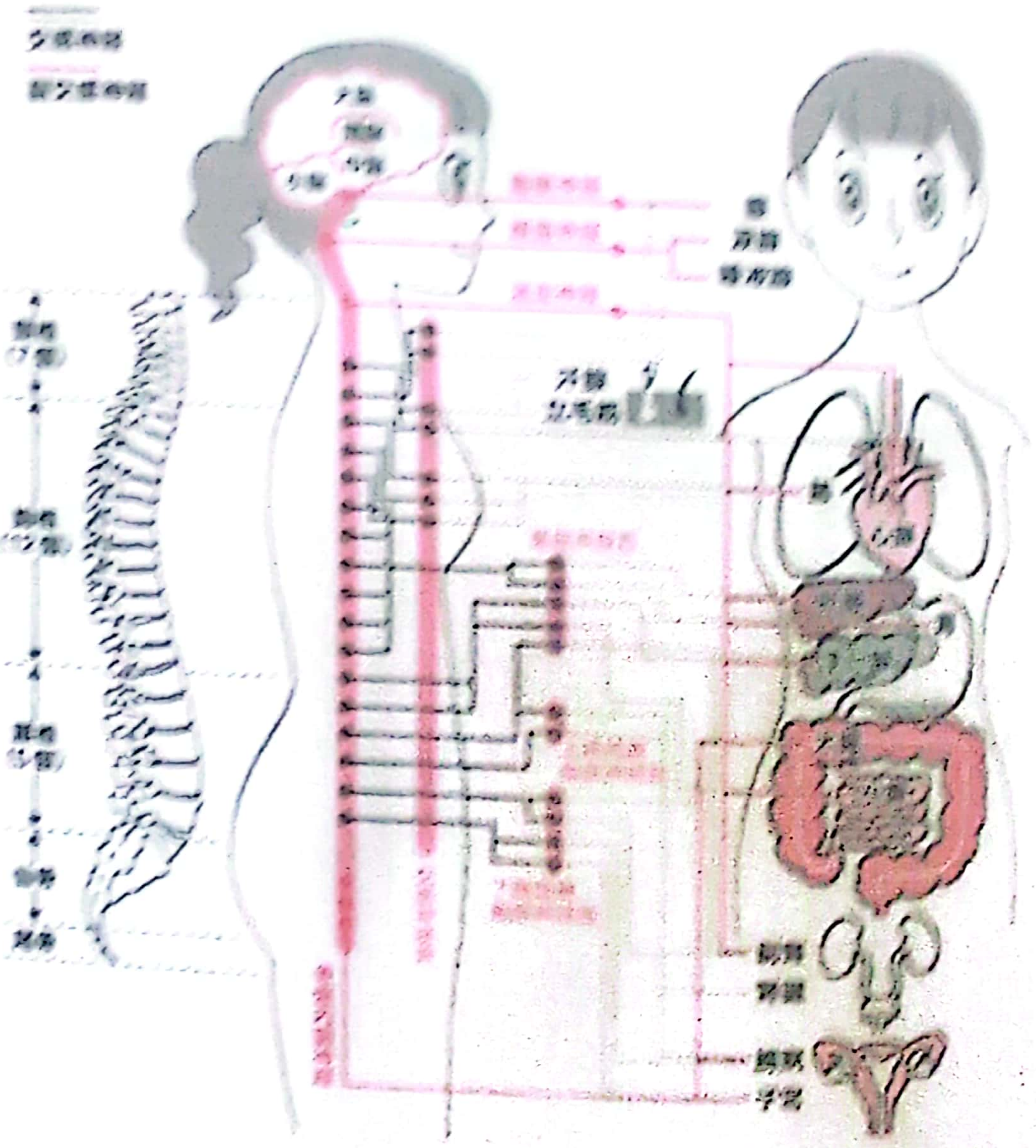
また、自律神経を通じて、各臓器へシグナルを送るためのスイッチのひとつとして存在しているのがツボ。私たちの背中には背骨に沿ってツボが点在しています。そしてそれぞれが、背骨を構成している26個の骨と密接に関係しています。

つまり、ツボを押す→背骨に刺激→背骨に沿って走る自律神経にスイッチが入る→各臓器へ信号が送られる→各臓器の働きが活発になる、抑制される、という一連の流れで不調が改善されていくわけなのです。

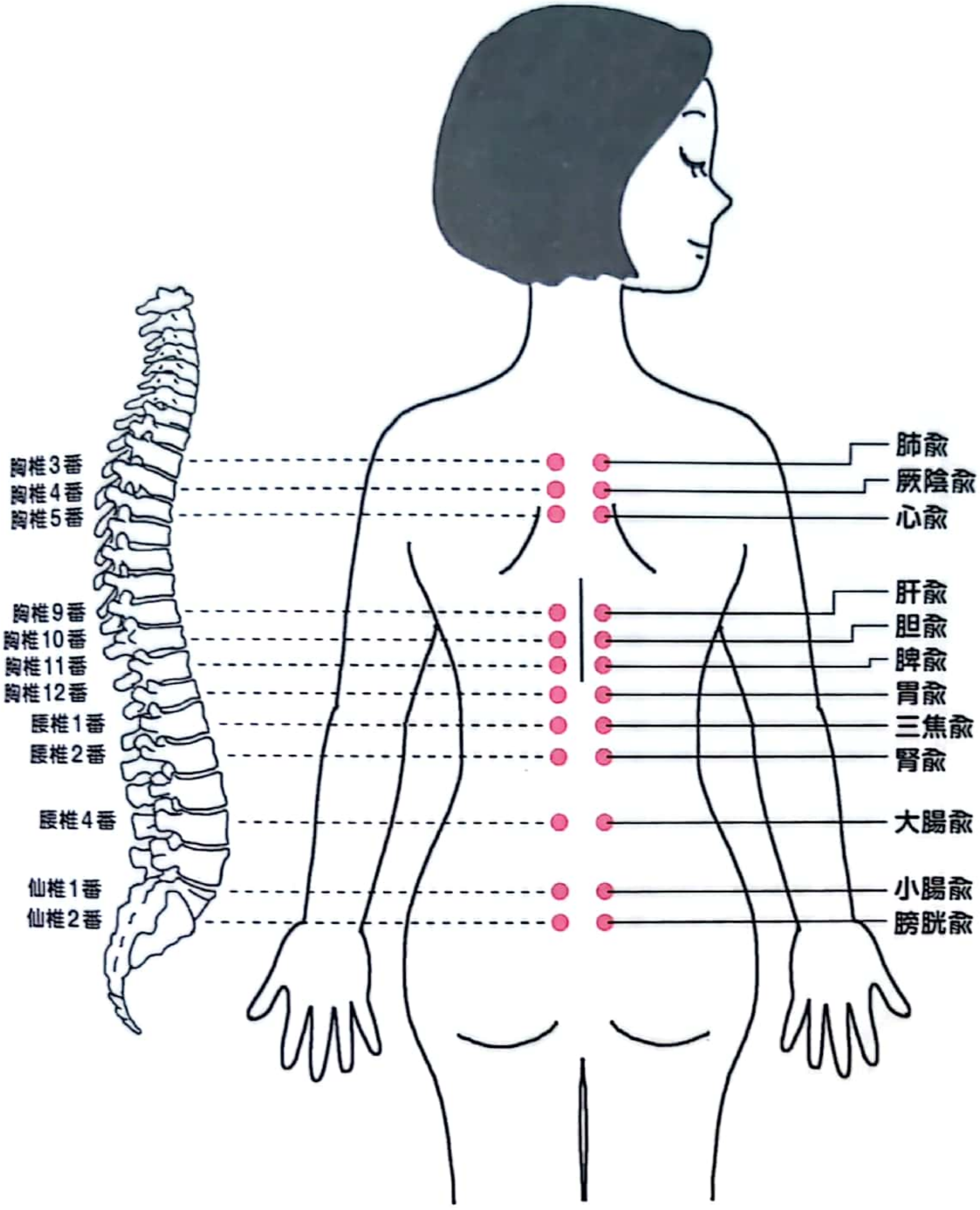
どちらの自律神経がどの臓器をつかさどっているか、そして背骨との位置関係について、また背骨とツボの位置関係をイラストにまとめました。これから紹介するストレッチでもこの関係性が大切になっています。もちろん、ストレッチをただ行うだけでも十分効果はありますが、このストレッチがどう効いているのかを考えて行うと、より「効いてる！」実感を得られるかもしれません。一度目で見て確認してみるといいでしょう。

CamScannerでスキャン

自律神経が体全体をコントロールしている



背骨とツボの深イイ関係



CamScannerでスキャン

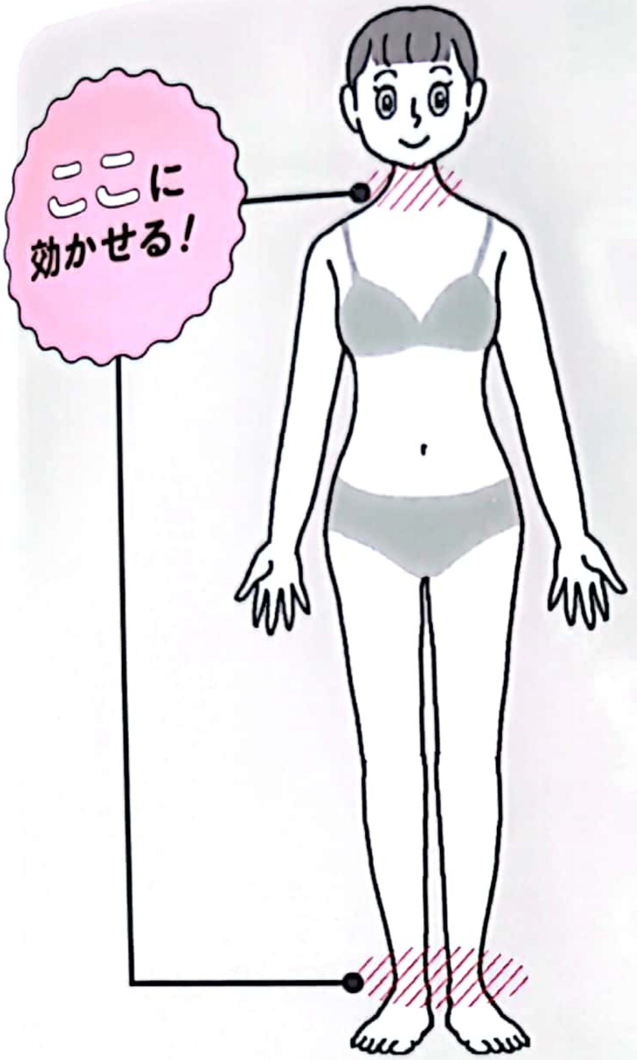
1章

カラダの痛み編

予想以上にがんばっている
カラダからの悲鳴——“痛み”。
ストレッチを取り入れて、
つら〜い痛みから
カラダを解放させましょう。

CamScannerでスキャン

首こりストレッチ



首の緊張がほぐれるように、
深い呼吸をしながら、
足首をゆっくりじっくり回していきます。

私たちの頭の重さは、成人で体重の10%程度になるといわれています。そのため、その重さを支え続けている首には、相当な負担がかかり、痛みやこりが起きてしまいます。最近では、パソコンやスマートフォンの普及で、長時間悪い姿勢を続けている人が増えて、ストレートネックを起こしているケースも珍しくありません。

足首回しは「同形相関」を用いたストレッチ。同形相関とは、身体の同じような形、似た形は互いに連動し、影響し合うということ。体の中で、首や足首など「首」とつく部位は同形相関といわれているため、この関係を利用するのです。足首をゆるめることで、首周辺の筋肉の緊張をゆるめて、痛みやこりを解消しましょう。

CamScannerでスキャン

足首回し

どこ？　重心側の足首
どれくらい？　20回
どうする？　回す

やり方

イスに座り、重心側の足を反対側の太ももに乗せる。重心側の足を手でにぎり、外回し10回、内回し10回、足首を回す

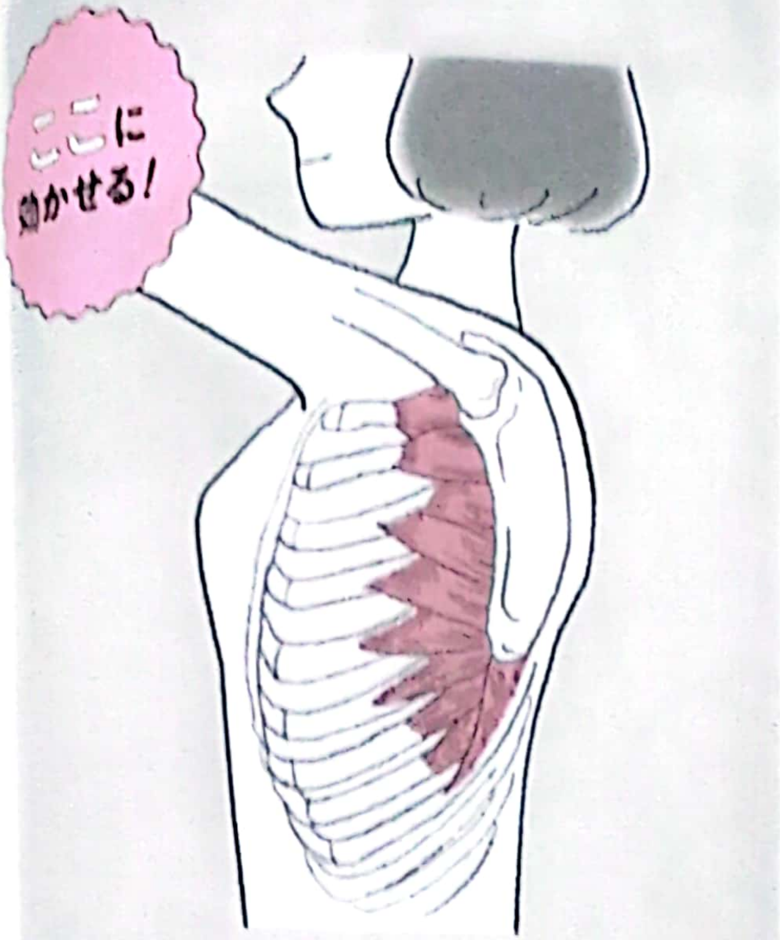
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

長時間のデスクワークで常に同じ姿勢をしていると、重い頭を支え続ける首に多大なる負担が！　休憩をとるついでに、机の下でこっそり足首回しを

CamScannerでスキャン

肩こりストレッチ



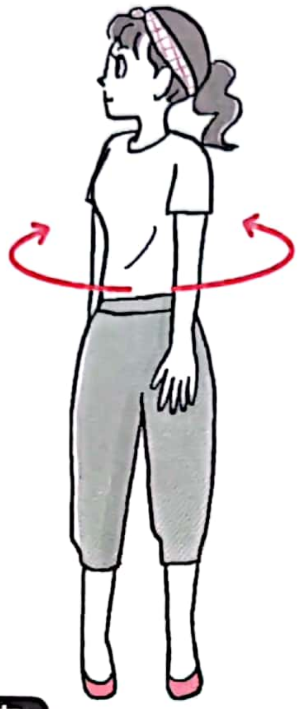
体をひねって、**前鋸筋**のねじれを解消させてから**腕**を回します。
四十肩・五十肩の場合は、痛みが落ち着いてから行います。

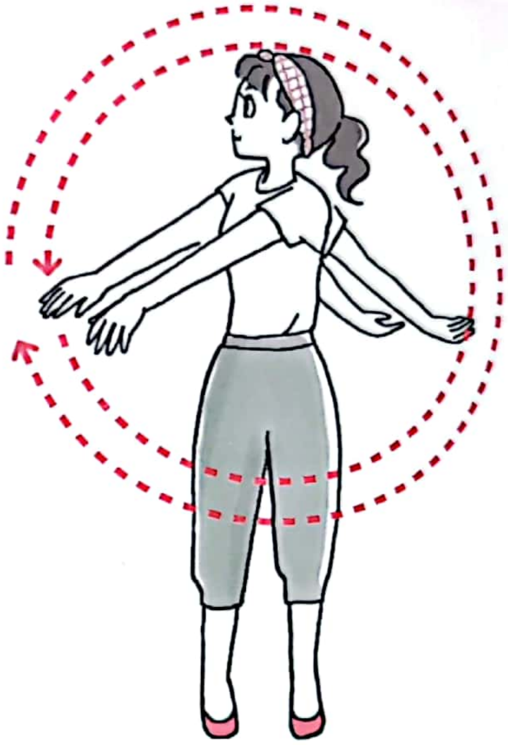
肩こりの隠れた原因といわれているのが、前鋸筋という筋肉のこり。前鋸筋は肩甲骨を外側に動かすときなどに使う筋肉ですが、ねこ背やストレートネックで姿勢が悪い状態が続くと、前鋸筋がうまく使われず、ねじれた状態になってしまいます。すると、首から肩にわたる僧帽筋に負担がかかり、肩こりが悪化するのです。

腕回しは、前鋸筋をほぐすことで肩こりを改善するストレッチです。ポイントは、体をひねったまま回すこと。まっすぐに立った姿勢で行うと、前鋸筋がねじれたまま筋肉を動かすことになるため、せっかくストレッチをしても効果はありません。左右で体をひねりやすいほうにひねって、前鋸筋のねじれを解消してから行いましょう。

腕回し

どこ？　腕
どれくらい？　20回
どうする？　回す





やり方

①足を肩幅に開いて立ち、
体を左右にひねる

②①でひねりやすかったほうに
体をひねり、前から10回、
後ろから10回、腕を回す

こんなときにやってみて！

腕をぐるぐる回すので、自席でやると恥ずかしい……。そんなときは、誰もいないトイレがオススメ。鏡で自分の姿をチェックしながら回してみて！

腰痛ストレッチ

胆経(たんけい)をゆるめることを意識しながら、
深い呼吸とともに**わき腹**を
ゆっくり横に曲げて伸ばしていきます。

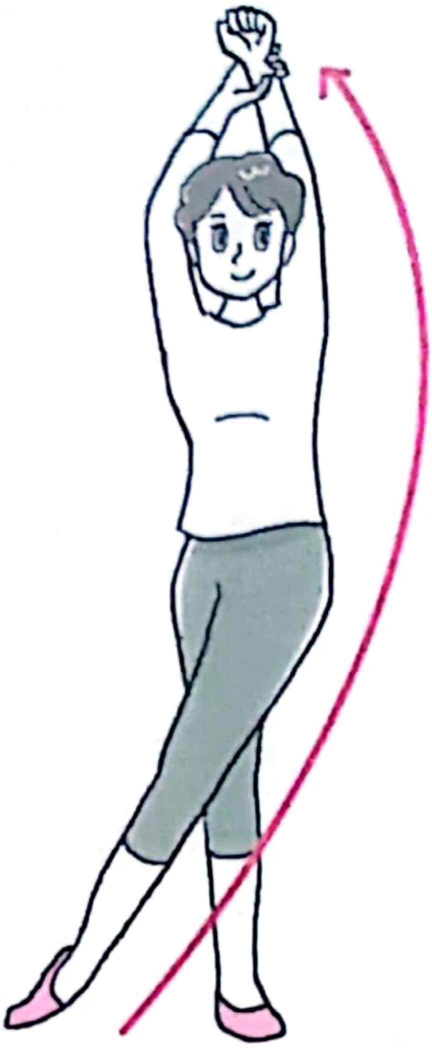
私たちの体の中には、経絡(けいらく)が張り巡らされています。経絡とは、心身の健康を維持する気(生命エネルギー)・血・水(すい)(血液以外の体液)の通り道。その分岐点や合流点となるのがツボです。

慢性的な腰痛が起こるのは、自分の体を体幹だけでは支えされず、体重を体の外側の筋肉(経絡の中の「胆経」という部分)でも支えるようになることが一因です。この状態が続くと、それに引っ張られた背中や腰周辺に負担がかかって痛みやこりが現れてしまうのです。

こうした症状を改善するには、胆経を伸ばしてゆるめるのが効果的。胆経をゆるめることで、背中や腰の負担を軽減していきましょう。痛みが強い人は、無理のない範囲で続けてください。

CamScannerでスキャン

わき腹伸ばし



どこ？　わき腹
どれくらい？　5秒
どうする？　伸ばす

やり方

重心側の足が後ろになるように、
足をクロスして立つ。
重心側の手でもう片方の
手首をつかみ両手を上げる。
重心側に体を曲げて、
腕からわき腹、足にかけての
胆経のラインを伸ばし、
5秒間維持する

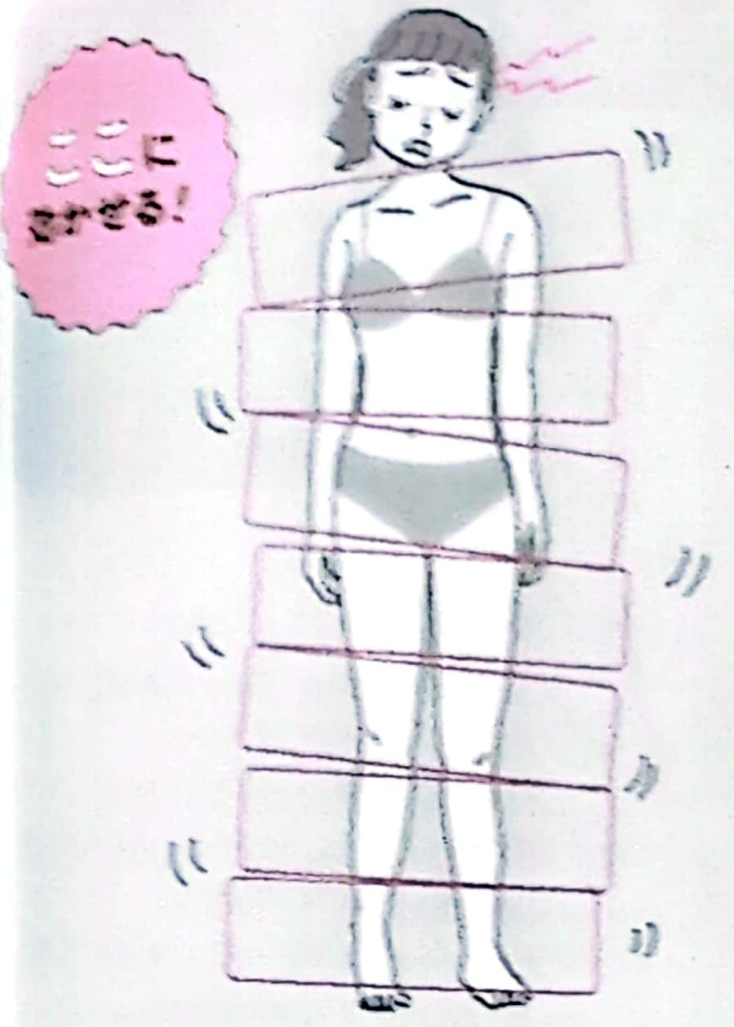
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

仕事終わりにどっと疲れが腰にくる……座りたいけど座れない車内で、もう限界。そんなときに、つり革につかまりながらストレッチ！

がんばらない！

ひざの痛みストレッチ



体のゆがみはまるでジェンガのように連動しているため、**腰のねじれ**をとることでひざの負担を軽減します。

ひざ関節は、曲げ伸ばしの動き（屈伸運動）には比較的強いものですが、ねじる動作には弱いという特徴があります。そのため、たとえば骨盤が左にねじれていると、ひざでも左へ、あるいはバランスを取るために右へとねじれていきます。この状態のまま日常生活を送ったり、運動を続けたりすると、ねじれが悪化して、痛みが起きてしまうのです。

腰ねじりは、左右で体をねじりやすいほうにねじることで、その反動を利用して骨盤のねじれを整え、ひざの負担を減らすストレッチです。ストレッチのあとに、体が左右同じようにねじりやすくなったら、骨盤のバランスが整ったということ。効果を感じられない人は、もう一度繰り返しましょう。

CamScannerでスキャン

腰ねじり

どこ？ 腰
どれくらい？ 一呼吸分
どうする？ ねじる

やり方

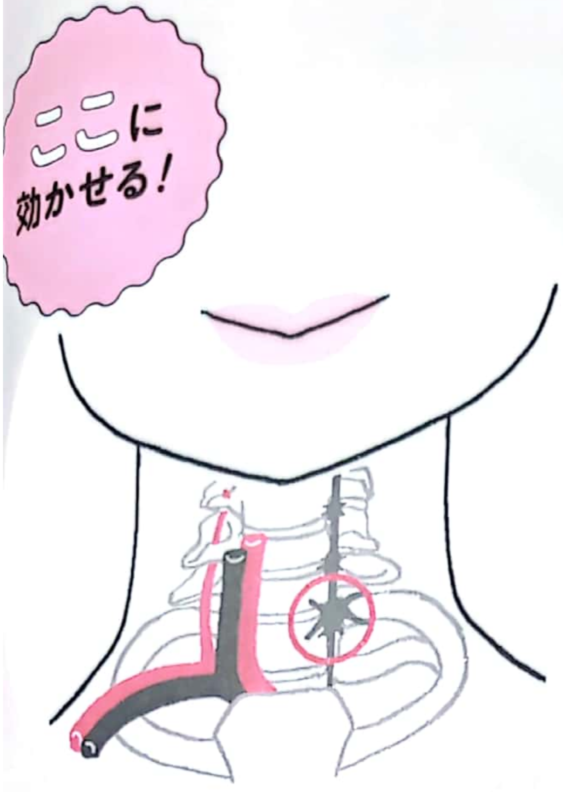
足を肩幅に開き、腰を左右にねじる。
息をゆっくり吐きながら、
腰をねじりやすかったほうにねじる。
息を吐ききったら、一気に正面に戻る。
腰を左右に回してみて、
同じようにねじれるように
なっていればOK。
なっていなければ、もう1度行う

こんなときにやってみて！

何かの用事で席を立ったとき、その場でくるっと腰をねじりましょう。いきなり動きだすとひざにも負担がかかりやすいので、準備運動の気持ちで

CamScannerでスキャン

頭痛ストレッチ



のど周辺にあり、頭部や首、顔などの
血液の流れを調整している
星状神経節（せいじょうしんけいせつ）という
交感神経のかたまりの働きを整えて、
つらい頭痛を改善します。

首には左右一対の交感神経のかたまり（神経節）があります。この神経節は、星のような形をしていることから星状神経節と呼ばれ、頭の血流に関わっていると考えられています。「手の親指にぎり」は、頭部の血液循環を促して、頭痛を改善するストレッチです。

というのも、星状神経節は胸椎1番に隣り合っています。この胸椎1番とよく連動するのが手の親指。つまり、手の親指を刺激することで、胸椎1番を通じて星状神経節を整え、頭部の血流を改善するのです。

加えて、関節を伸ばすときに使われる筋肉（伸筋）は交感神経に及ぼす作用が強いため、体を伸ばして交感神経の興奮を鎮めれば、頭痛を防ぐ

手の親指にぎり

どこ？	重心側の手の親指
どれくらい？	5秒間
どうする？	にぎって伸ばす

やり方

**重心側の手の親指を
手のひらの中ににぎり込み、
反対側の手で手首をつかんだら、
上半身を少し反らせながら
5秒間伸びをする**

※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

朝起きてからずっと頭が痛くてつらい。でも毎日頭痛薬に頼るのも困りものです。そこで有効活用できるのが朝の移動時間。つり革につかまる際に親指をにぎってみて

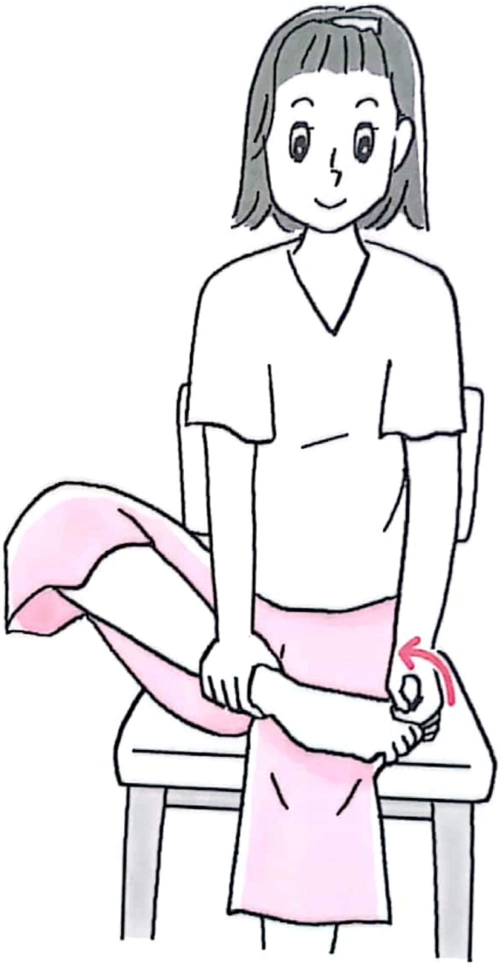
腹痛ストレッチ

痛くない程度の強めの力で**足の親指**を反らせます。急場をしのいだら、念のために病院へ行きましょう。

お腹には腹腔神経節などの自律神経が通っています。この自律神経に乱れが起こると、腹痛が起きてしまいます。腹腔神経節は、もともと胸椎5番から12番あたりの位置にある大内臓神経や小内臓神経から神経が伸びてきて、1つにまとまったものです（23ページ）。

一方、足の親指には経絡の中でも「肝経」と「脾経」が通っています。また、胸椎9番のわきには「肝兪」、11番のわきには「脾兪」というツボがあり（24ページ）、それぞれ肝経、脾経と連動します。そのため、足の親指を刺激するとそれが肝兪や脾兪に伝わり、胸椎9番、11番が整います。胸椎5番から12番のうち、9番と11番を代表として整え、腹腔神経節の乱れを治めれば、腹痛を解消するはずです。

足の親指反らし



どこ？　足の親指

どれくらい？　5秒

どうする？　反らす

やり方

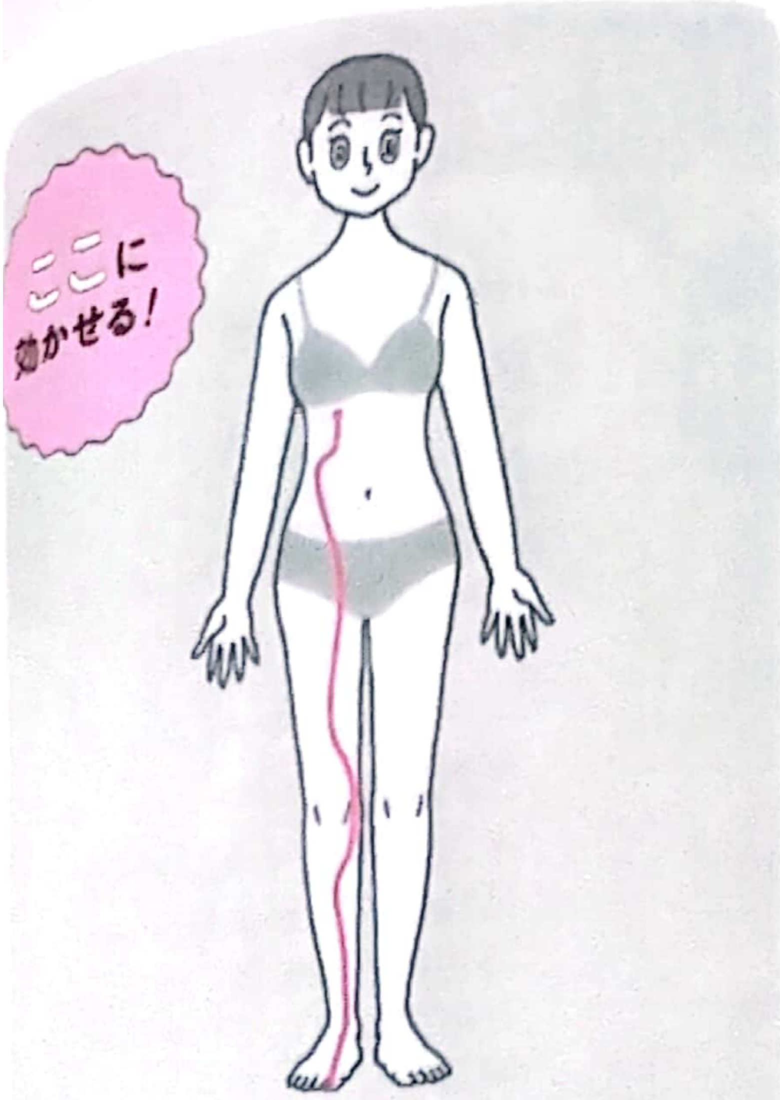
イスに座り（つらければ楽な姿勢でかまわない）、両足の親指を反らせる。左右で反りにくいほうの親指をにぎって、痛くない程度に強めの力で反らせる

こんなときにやってみて！

お腹が痛くなったら、とにかくまずはトイレへ駆け込む人がほとんどなはず。トイレでもできる足の親指反らしなら簡単に痛み軽減。即効性ありですよ！

がんばらない!

目の疲れ&ドライアイストレッチ



重心側の足の親指を
力いっぱい丸め、5秒間維持したら、
一気に脱力して**肝経**の流れを促します。

何かと目を酷使する生活を送る現代人にとって、疲れ目やドライアイなどを抱えているのは不快なもの。東洋医学では、目と肝臓は互いにリンクし合っていると考えられています。肝臓には血液の貯蔵・調整機能があるため、肝臓の血液が不足すると、目に十分な栄養が行き届かず、目のトラブルにつながってしまうのです。

そこで、肝臓の不調を整えるために、エネルギーの通り道である経絡の中でも「肝経」のラインをゆるめていきましょう。

肝経は足の親指から起こり、太ももやお腹を通って肝臓を巡ります。出発点である足の親指に刺激を与えれば、肝経の流れがよくなり、肝臓の働きもアップ。目の症状も改善していくはずです。

足の親指丸め

どこ？ 重心側の足の親指
どれくらい？ 5秒間
どうする？ 丸める

やり方

靴をはいている場合は脱ぐ。
重心側の足の親指を
床に押し付け、全力で丸める。
５秒間維持したら、
一気に脱力をする

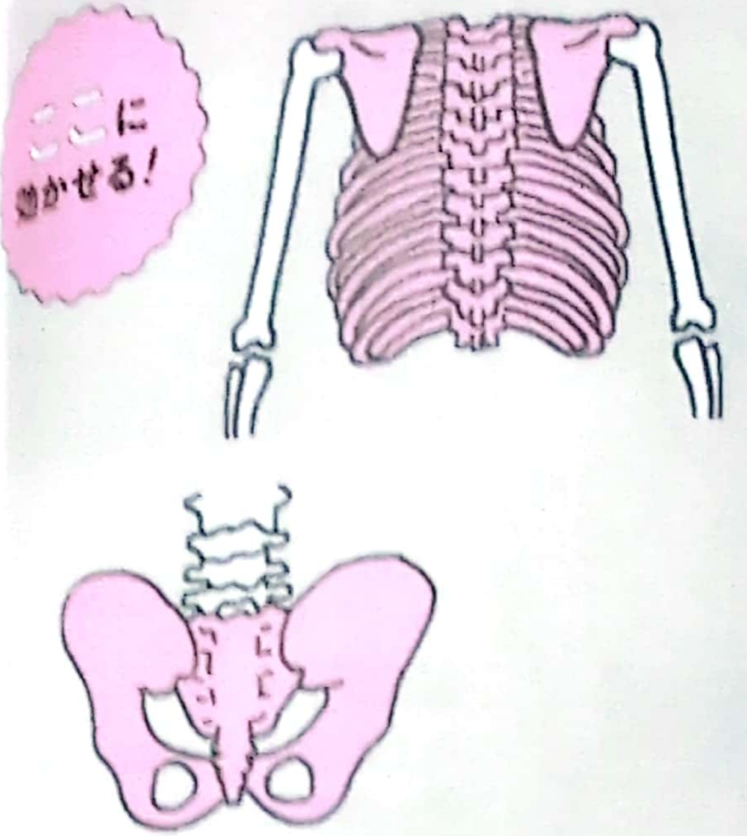
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

パソコンやスマートフォンなどから発せられる有害な光・ブルーライトにさらされると、目の疲れやドライアイのリスク大。足元は常に丸めるポーズで！

CamScannerでスキャン

股関節痛ストレッチ



肩関節と股関節の土台になっている

肩甲骨と**骨盤**は、

形が似ていて連動します。

肩甲骨をゆるめれば、骨盤とともに

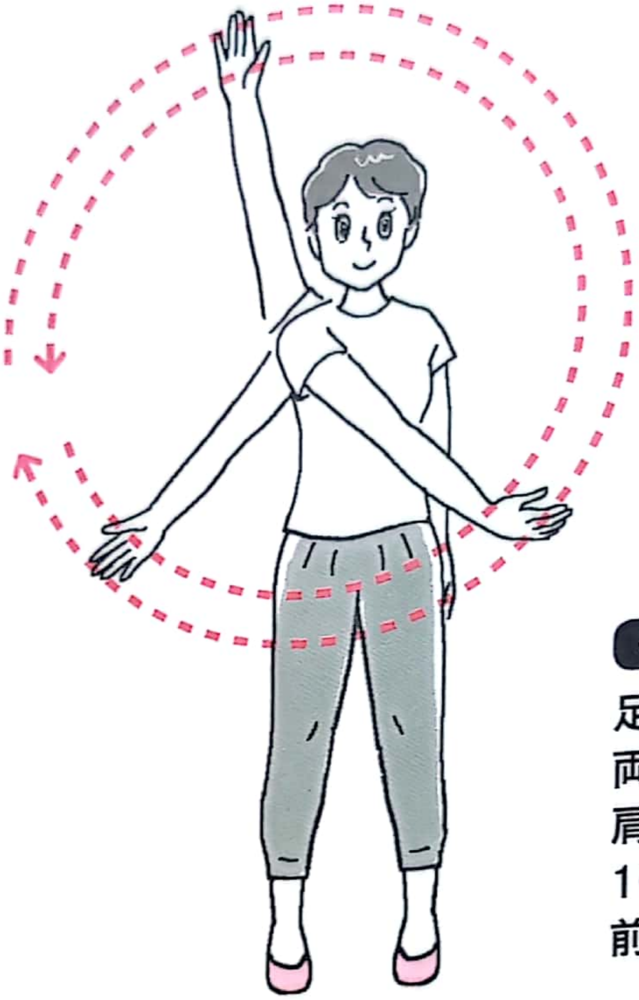
股関節も整って痛みが解消します。

股関節痛の原因の多くは、変形性股関節症です。これは、股関節の関節軟骨がすり減って、痛みや炎症を起こしている状態。股関節や周辺の筋肉は、男性に比べて女性のほうが弱いため、圧倒的に女性に多い症状といわれています。悪化すると歩行が困難になる場合もあるため、そのままにしておくのはとても危険です。

こうした事態を防ぐには、腕のぐるぐる回しが効果的。肩関節と股関節は同形相関（同じような形をした部位は連動しているという考え）であるため、肩関節をゆるめると、股関節を整えることができるのです。股関節を自分自身でゆるめるのは困難ですが、肩関節は腕を回すだけで十分にほぐれますから、試してみましょう。

CamScannerでスキャン

腕のぐるぐる回し



どこ？　腕
どれくらい？　10回
どうする？　回す

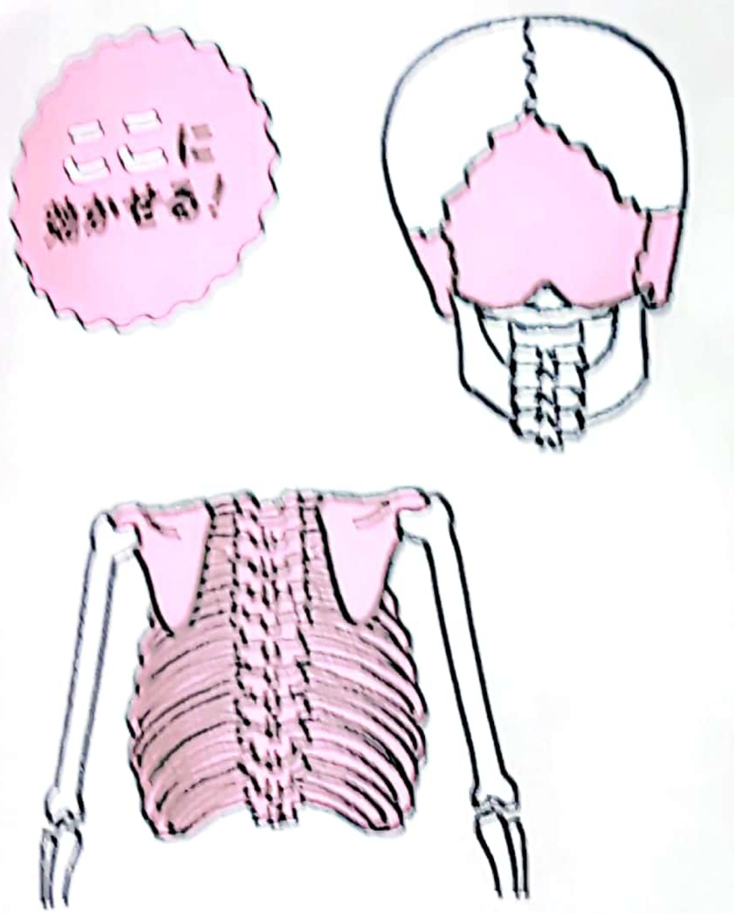
やり方

足を肩幅に開いて立ち、
両腕を回してみて、
肩の動きが硬いほうの腕だけ
10回回す。回す方向は
前後どちらでもかまわない

こんなときにやってみて！

股関節に痛みを感じるのは歩いているとき。周りに人がいないことを確認したら、「肩がこったな〜」といったていで腕をぐるぐる。痛い患部を動かさないので楽チンです

顎関節症ストレッチ



同形相関を利用するストレッチ。
肩甲骨を動かしながら、
あごの関節の土台である
側頭骨が整うことをイメージしましょう。

顎関節症の主な症状は、「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がなる」の3つ。大きな原因には、歯ぎしりや食いしばりなどで筋肉が緊張して、あごの関節に負担がかかることが挙げられます。うつぶせで寝る、頬杖をつくといった生活習慣によって起こることも。

軽度であれば自然に治ることもありますが、進行すると食事ができなくなったり、めまいや耳鳴りが起こるケースもあるため、早めの対処が大切です。

腕のぐるぐる回しは「同形相関」を利用したストレッチ。体の中の似た形の部位は連動しているという性質を使って、肩関節をゆるめることで顎関節を整えます。やり方は前ページ（右ページ）を参考にしてください。

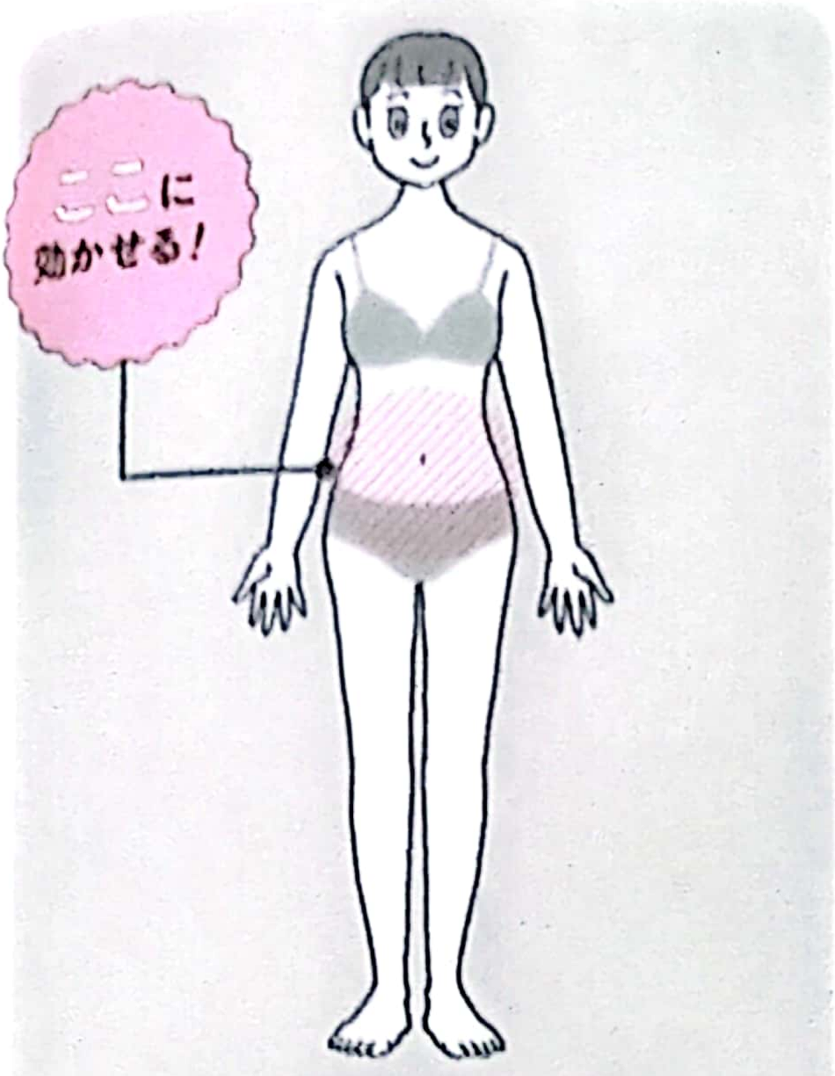
2章

ココロのお悩み編

仕事のこと、家族のこと、今後のこと……
尽きない悩みがココロに負担を。
気分転換も兼ねたストレッチで
ストレスフリーを目指せ！

CamScannerでスキャン

イライラストレッチ



交感神経が密集する**お腹**に刺激が伝わるように意識して、下腹を圧迫しながら持ち上げましょう。

イライラした気持ちを抱えていたり、ストレスがたまっていたりすると、交感神経が興奮した状態が続いて、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

そこでおすすめなのが、お腹をゆるめること。お腹周辺の腹腔神経節や上腸間膜動脈神経節には交感神経が集まっているため、下腹を圧迫してゆるめることで、交感神経を鎮めてイライラやストレスを解消するのです（23ページ）。

特に、お腹に手を当ててみて、ドクドクとした脈を感じたり、パーンとした張りを感じた人は、交感神経が非常に高ぶっていることが考えられます。基本的には30秒でも十分効果的なストレッチですが、足りない場合は気持ちが落ち着くまで続けましょう。

お腹持ち上げ

どこ？ お腹

どれくらい？ 30秒

どうする？ 持ち上げる

やり方

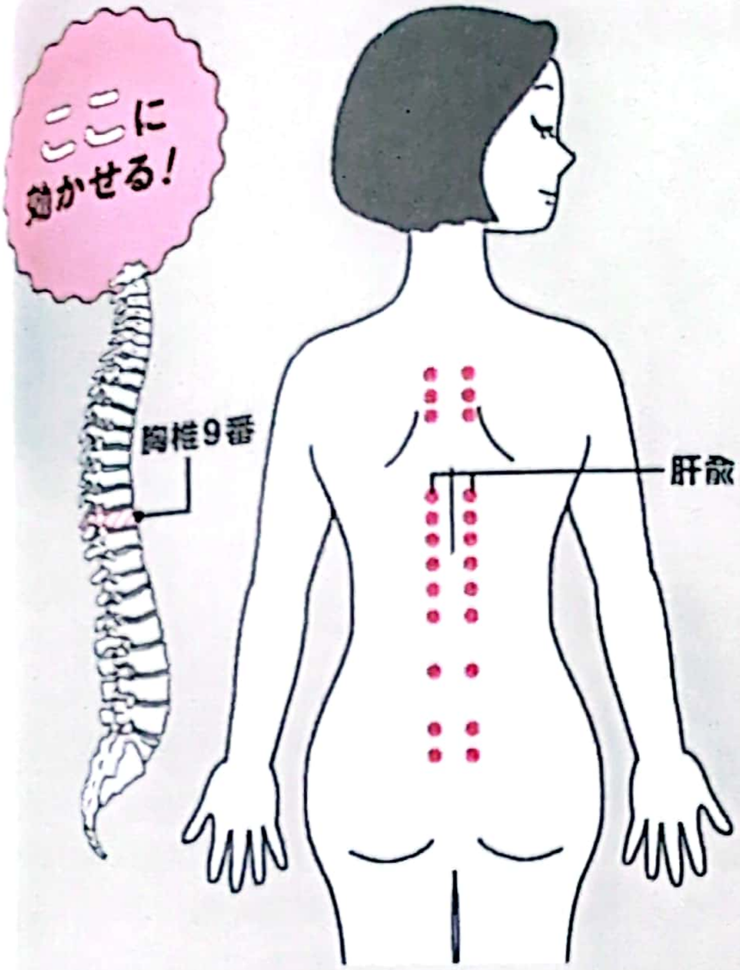
イスに座り、へその下に両手を重ねて当てる。下腹を少し圧迫しながら、へそのほうに持ち上げて30秒維持する

こんなときにやってみて！

普段の生活の中で、イラッとくる場面も多いでしょう。そんなときは、一呼吸置いて、お腹をぐっと持ち上げてゆるめましょう。ストレスも減って、クールダウンにも

CamScannerでスキャン

がんばらない！ 不眠ストレッチ



胸椎9番付近にあり、肝臓を癒すツボといわれている**肝兪**を刺激して、肝臓の興奮を鎮めましょう。

東洋医学では、五臓（肝、心、脾、肺、腎）・六腑（胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）のうち、肝は血液を蓄えたり、気の流れを生み出す場所であり、ストレスや疲労の影響を受けやすいとされています。仮に、肝の働きが乱れて興奮した状態が続くと、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの症状に悩まされるようになります。

このような不調に悩む人は、肝臓を癒すツボといわれている「肝兪」を刺激して、肝機能を高めることが大切です。肝兪があるのは胸椎9番付近のため、片足で立った姿勢から上半身を倒すことで胸椎9番を整えれば、肝兪にもその刺激が伝わります。その結果、肝臓の興奮が鎮まり、不眠の症状も改善していくことでしょう。

CamScannerでスキャン

肝臓ゆるめ

どこ？　**上体**
どれくらい？　**5秒**
どうする？　**曲げる**

やり方

重心側の足を上げて立ち、体の真横に置いたイスに足先を乗せて、ひざは90度くらいに曲げる。重心側の足（上げた足）のほうに上体を曲げて、5秒間キープする。

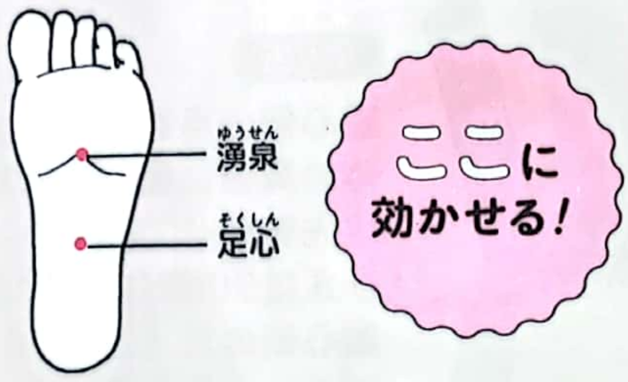
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

寝よう、寝ようと思ってもなかなか眠りはやってこないもの。気分転換がてら、ベッドの段差を利用してストレッチ。肝臓の緊張もほぐれて眠りモードに入ってくれるでしょう

CamScannerでスキャン

耳鳴りストレッチ



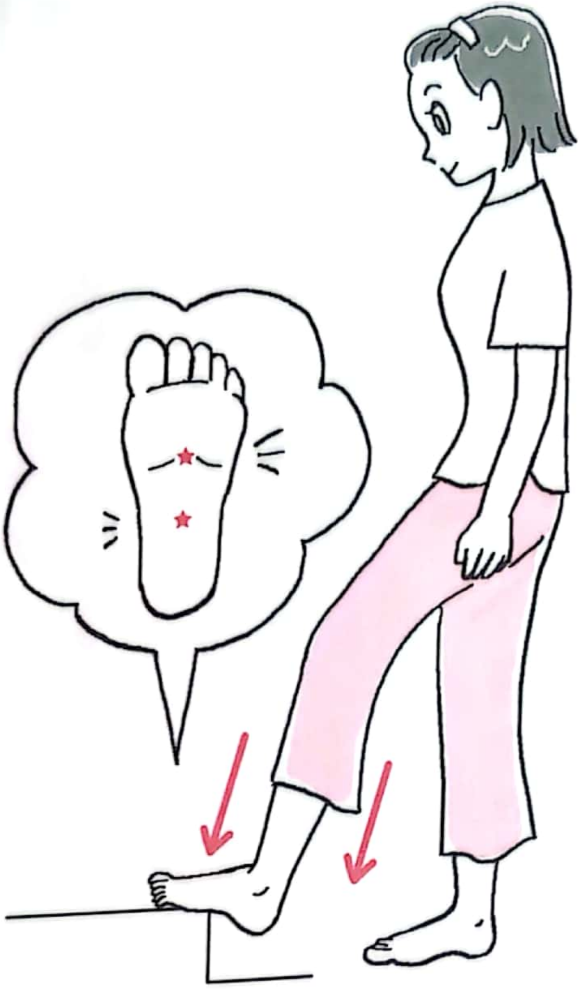
水分代謝を調整し、耳の機能の維持にも関わっている腎の働きを整えるツボを刺激することで、不快な耳鳴りを改善。突発性難聴にも効果的です。

東洋医学において、耳鳴りや難聴といった耳に関するトラブルは、五臓（肝、心、脾、肺、腎）の中でも、腎が深く関係していると考えられています。こうした不調に悩む人は、腎の働きを促し、体内の水分バランスを整える効果のある「足心」（足裏のほぼ中央）と「湧泉」（土ふまずのやや上、足の指を曲げたときにくぼむところ）というツボへの刺激がおすすめです。イスの足や段差を利用して、「痛気持ちいい」程度の力を目安に、2つのツボを同時にぐりぐりと刺激します。

また、近年患者数が増えている突発性難聴にも有効ですから、症状のある人は試してみてください。ただし、突発性難聴は専門医による治療も大切。ツボへの刺激とともに、専門機関を受診しましょう。

CamScannerでスキャン

足裏もみ



どこ？　**重心側の足裏**

どれくらい？　**30秒**

どうする？　**刺激する**

やり方

靴をはいている場合は脱ぎ、イスの足や段差などに重心側の足をかける。足心と湧泉を同時に刺激するように、足をぐりぐり30秒動かす

※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

いつも耳元で「ジー」「キーン」と音が鳴り続けているのは想像以上にわずらわしいものです。足元にゴルフボールなどを常に置いて気づいたときにゴロゴロ刺激しましょう

がんばらない!

めまいストレッチ

首の付け根をしっかり伸ばすことで、頭部への血流を促します。20秒もすれば、血液循環がよくなるでしょう。

ふわふわとした感覚があったり、頭が重く感じるタイプのめまい、立ちくらみを防ぐには、頭の血流をよくする必要があります。酸素を運ぶ血液が届かなければ、脳は酸欠状態です。そこで効果的なのが、首の付け根伸ばし。首の付け根をグーッと伸ばすことで、頭部の血液循環をよくするストレッチです。

　というのも、首周辺には左右一対の交感神経のかたまり（神経節）があります。この星に似た形をした星状神経節は、頭の血流に関わっていると考えられています。この星状神経節を伸ばしてリラックスさせれば、血流が促されて、頭部にも十分な血液が運ばれるようになります。その結果、めまいや立ちくらみといった症状も改善していくことでしょう。

CamScannerでスキャン

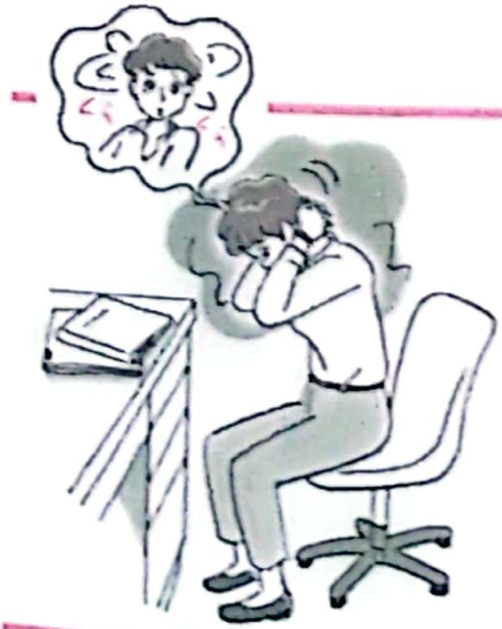
カラダ
ココロ
美容
女性
その他

首の付け根伸ばし

どこ？ 首
どれくらい？ 20秒
どうする？ 伸ばす

やり方

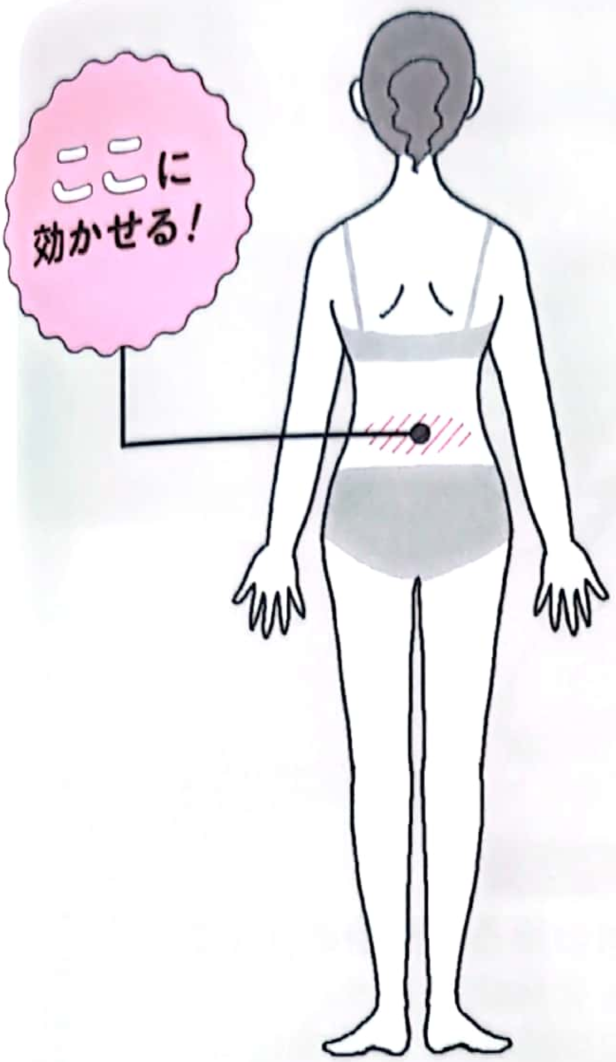
頭の後ろで両手の指を組む。
首を前に倒して、
20秒間付け根を伸ばす



こんなときにやってみて！

ふらっときたときには無理に動こうとはせず、その場で座りながら首の付け根伸ばしをしましょう。ただし、下を向くとめまいがひどくなる場合は避けて

便秘ストレッチ



肝臓と**直腸**の働きが整うのをイメージしながら、ゆっくりと深い呼吸をして上体を横に曲げていきます。

便秘の一因となるのが、肝臓の働きすぎ。そこで、肝臓に関係が深い腰椎2番をゆるめるために、上半身を横に曲げるストレッチを行い、肝臓の疲れを取り除きましょう。また、腰椎2番は直腸とも連動していることから、このストレッチを続ければ、直腸の働きもよくなると期待されます。

というのも、食事によって体内に入った食物が胃や大腸を通って直腸に着くと、直腸の壁にある知覚神経が刺激され、それが脳に伝わって便意となります。ところが、知覚神経のバランスが乱れていると、うまく便意を感じられず、排便できなくなってしまいます。ですから、便秘を改善するには肝臓と直腸の働きを活発にするのが、とても重要なのです。

CamScannerでスキャン

上体の横曲げストレッチ

どこ？　上体
どれくらい？　5秒
どうする？　曲げる

やり方

足を肩幅に広げて立ち
両手は腰に当て、
上体を左右横に曲げる。
左右で曲げにくいほうに、
上体を曲げて５秒間維持する

こんなときにやってみて！

テレビを見ながら、リズミカルに左右にゆらゆらしたら、曲げにくいほうにググーッと倒して。自宅でやれば、すぐにトイレに行きたくなっても安心！

CamScannerでスキャン

下痢ストレッチ

下痢の場合、**足の小指**が硬くなっていたり、丸まっていたりすることが多いもの。その緊張をほぐすように小指を回します。

足の小指回し

どこ？　足の小指
どれくらい？　20回
どうする？　回す

やり方

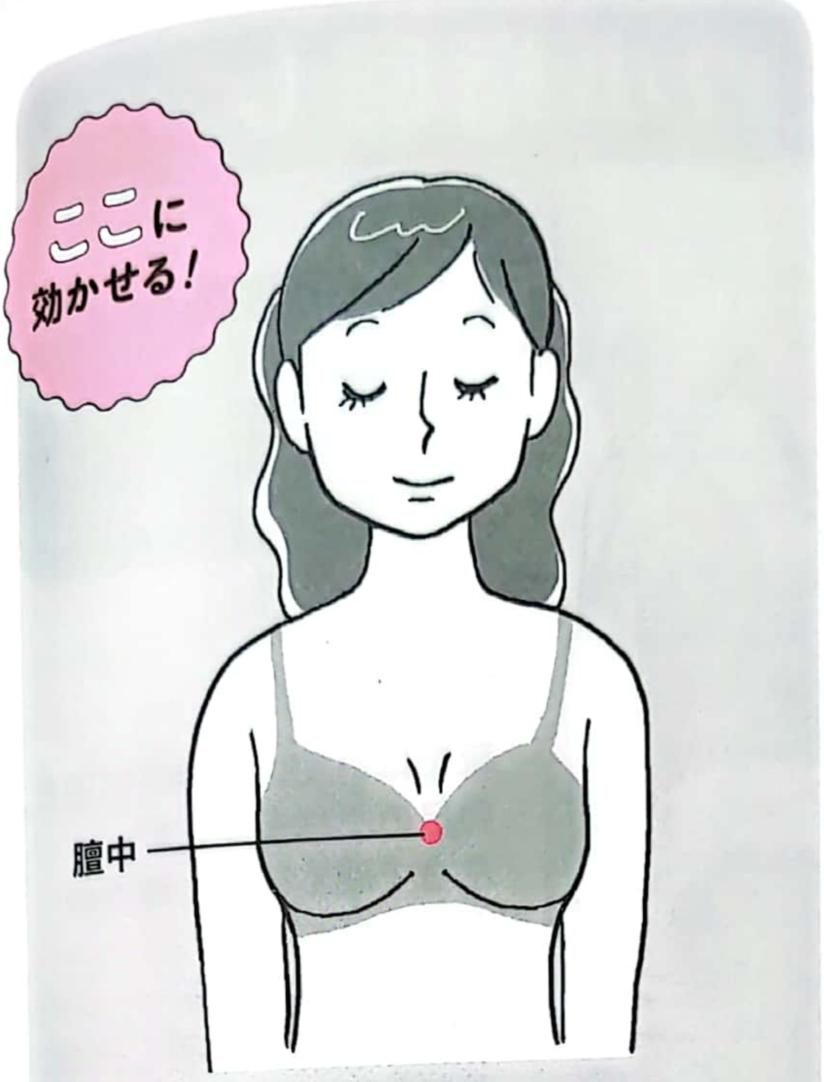
靴をはいている場合は脱ぎ、両足の小指をつまむ。左右で硬く感じたほうの小指をつまんで、引き伸ばしながら内回し10回、外回し10回、小指を回す

こんなときにやってみて！

トイレにこもっているときにでもできるストレッチです。また、「あ、下りそうだな」と思ったタイミングでやっても効果があるので、ぜひ試してみて

がんばらない！

低血圧ストレッチ



膻中（だんちゅう）を中心に、その周辺で
こりや痛みを感じる場所があれば、
気持ちいい程度の力でこすっていきます。

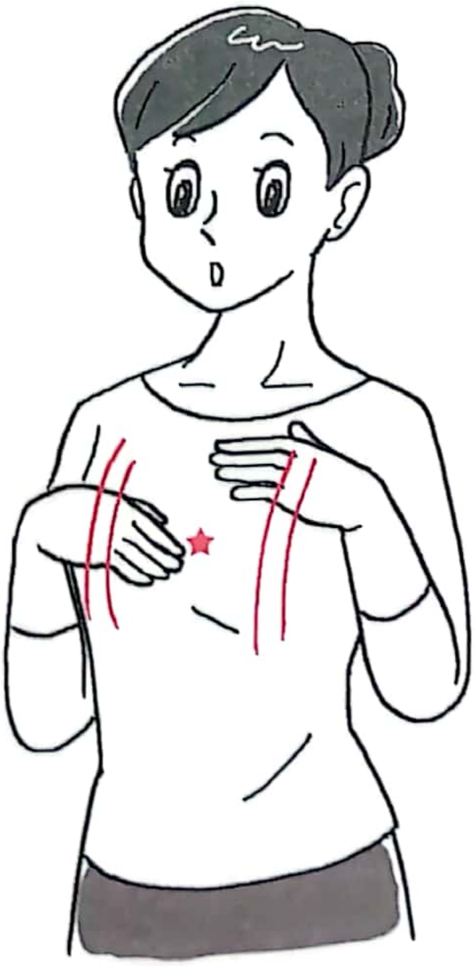
現代は「ストレス社会」といわれています。ストレスを抱えていると、体が縮こまり、肩が内側に入って骨盤がゆがみ、卵巣が圧迫されて働きが低下してしまいます。その結果、起こるのが低血圧。

なぜなら、卵巣や子宮といった婦人科系の臓器は、交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキの役割をしています。仮に、卵巣の機能が低下していると、副交感神経が優位の状態が続きます。副交感神経には、血管を広げて血圧や脈拍を下げる作用があるため、なかなか血圧を上げられないのです。

「膻中」は自律神経を整えて、ストレスを緩和するツボ。膻中を刺激して不安を取り除き、肩や骨盤のゆがみを解消すれば、低血圧に加え、巻き肩も改善します。

CamScannerでスキャン

胸の間こすり



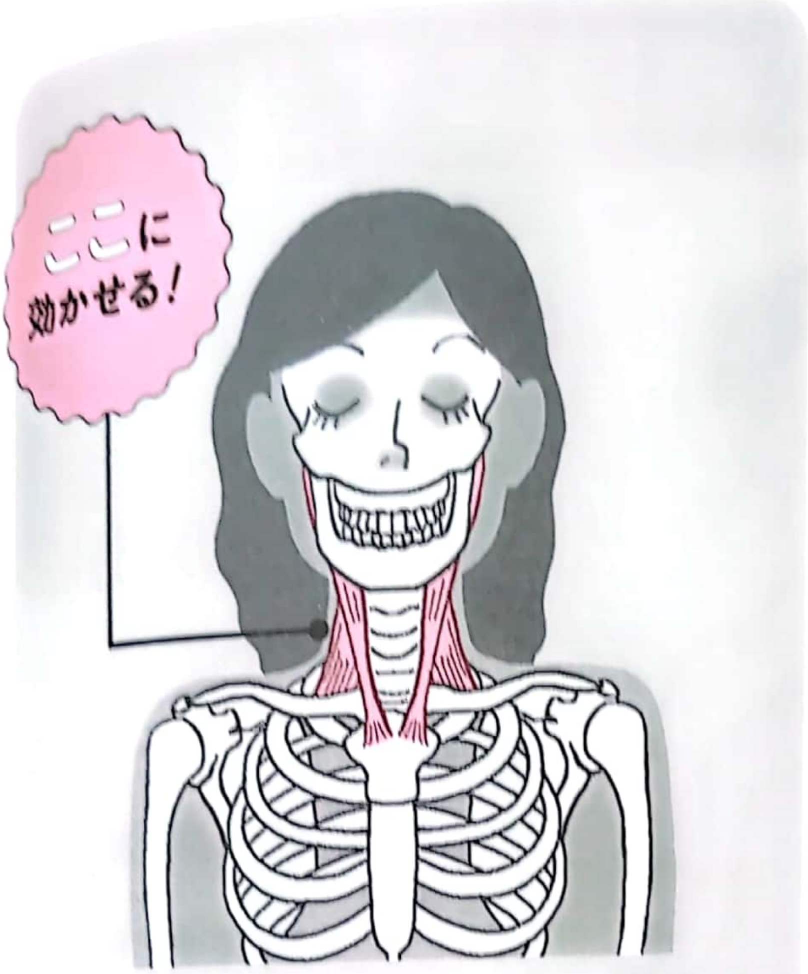
どこ？　胸
どれくらい？　30秒
どうする？　こする

やり方

膻中は、左右の乳頭を結んだ中央にある。
膻中を中心に痛みやこりを感じる部分を重点的に、両手の指先で30秒こする。頭を洗うときのイメージで行うとよい

血圧が下がると、各臓器の働きが
鈍くなるばかりか、吐き気や冷え
などさまざまな症状も一緒に起こ
ります。カラダを温めるかのよう
に胸をなでさすって交感神経を優
位に。ただし、やりすぎは×

胃下垂＆胃もたれストレッチ



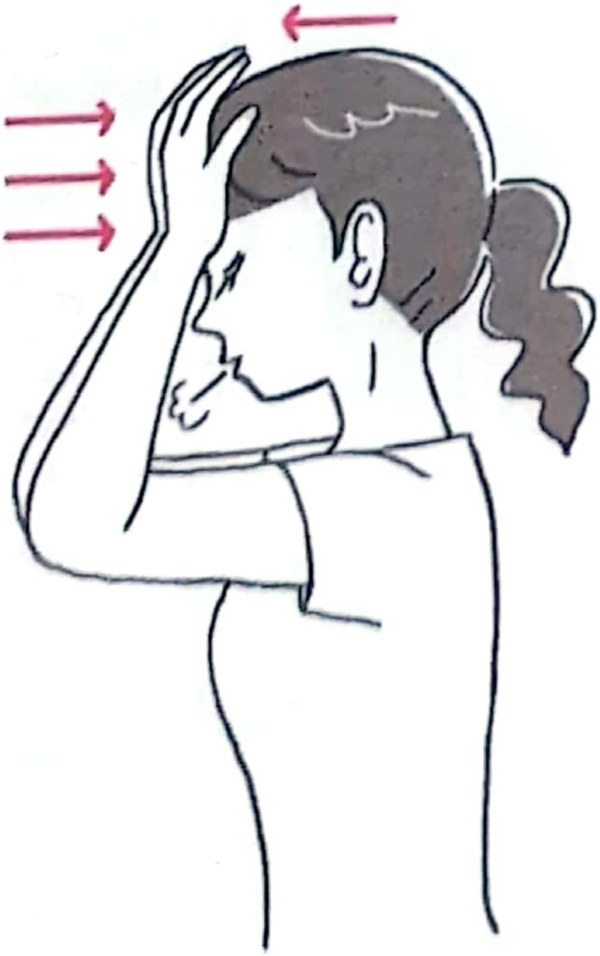
胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）は、
首の動作や安定に関わる重要な筋肉で、
胃の疲れの反応が現れやすい部分。
胸鎖乳突筋を整えれば、
胃下垂や胃もたれも予防できます。

首の前面に広がる胸鎖乳突筋（首を曲げ、回転させる働きを持つ筋肉）。なぜ胃の疲れの反応が出やすい場所と考えられているかというと、胃をはじめとする内臓を動かす副交感神経の中でも、その要となる迷走神経が頸椎を通っているから（23ページ）。胸鎖乳突筋に沿うようにして迷走神経が走っているため、迷走神経のバランスが乱れて胃の働きが低下したり、位置が下がったりすると、それが胸鎖乳突筋にも現れるのです。

つまり、胸鎖乳突筋の弾力をほどよくすれば、それに連動して迷走神経の働きが整い、胃もたれや胃下垂が改善すると期待できます。胃下垂になると、骨盤や股関節に負担がかかる場合もあるため、早めに対処しましょう。

CamScannerでスキャン

おでこ押し



どこ？　おでこ
どれくらい？　10秒
どうする？　押す

やり方

おでこに両手の手のひらを当てる。息を吐きながら、おでこをグーッと押し、同時に首の前側に力をこめる。息を10秒吐き続けたら、両手の力をフッと抜いて首の力もゆるめる

こんなときにやってみて！

食後に自覚しやすい胃下垂や胃もたれ、食べたあとでもすぐにできるおでこ押しで胃の疲れをとってあげましょう。首の筋肉を刺激するので、顔のシェイプにも◎

がんばらない!

プチうつストレッチ

腕の筋肉には、外側の**伸筋**と
内側の**屈筋**があります。
背伸びをするときに、
手のひらを返すことで伸筋と屈筋、
それぞれに刺激を与えていきます。

最近、プチうつに悩む人が増えています。プチうつとは、うつ病に比べて症状が軽いというわけではなく、うつになる時間が短いケースを指します。うつ病の場合、ほとんど毎日症状が続くのに対し、プチうつは一定の時間だけに気分の浮き沈みやひどい疲労感、過食、過眠などに襲われるのです。

こうした状態では、交感神経が過剰になり心身が疲れきっているため、背伸びストレッチで自律神経のバランスを整えましょう。伸筋（関節を伸ばす筋肉）は交感神経、屈筋（関節を曲げる筋肉）は副交感神経との関わりが強いので、手のひらを上に向けた状態と下に向けた状態、それぞれの姿勢で背伸びを行えば、自律神経の乱れが解消していきます。

CamScannerでスキャン

背伸びストレッチ

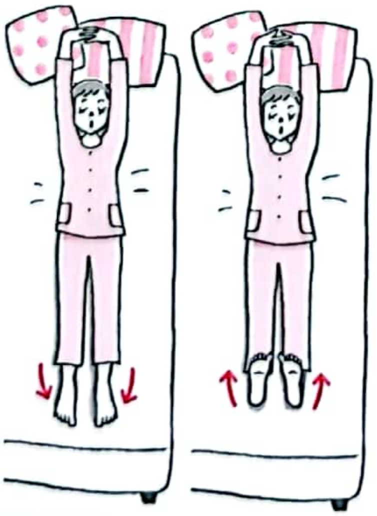
どこ？	体全体
どれくらい？	10秒
どうする？	伸ばす

やり方

①イスに座り、指を組んで手のひらを下に向けて、5秒間体を伸ばす

②手のひらを上に向けて、5秒間体を伸ばす。どちらか気持ちのよかったほうを、さらに5秒間行う

あお向けで行ってもかまわない。その場合は、手のひらを上に向けるときは足首を曲げてかかとを突き出し、手を返すときには足首を伸ばしてつま先を突き出す



こんなときにやってみて！

手軽なのはイスに座ってやる方法。でもカラダをしっかり伸ばしたいなら、ベッドの上での伸びが一番。どうしても調子が上がらないときに横になりながらストレッチ！

かゆみストレッチ

伸筋と屈筋、どちらの筋肉ともほぐしていきます。

自律神経のオンとオフが切り替わるタイミングで

背伸びをしましょう。

会社の定時を境に、あるいは週末の休みになると、ストレスから解放されて皮膚にかゆみが出る人はいませんか。これは、仕事などの緊張感によって張りつめていた交感神経から、急激に副交感神経へとスイッチが切り替わったことが原因です。副交感神経が優位になると、血管が広がって体がリラックスした状態になり、末梢の血液循環がよくなりすぎて、かゆみが起こることがあるのです。この場合、必ずしも湿疹（しっしん）（110ページ）を伴うというわけではありません。

　かゆみの出やすい人は、症状が起こる時間帯の少し前に前ページ（61ページ）で紹介している背伸びストレッチを行い、交感神経と副交感神経の切り替えを穏やかにしましょう。

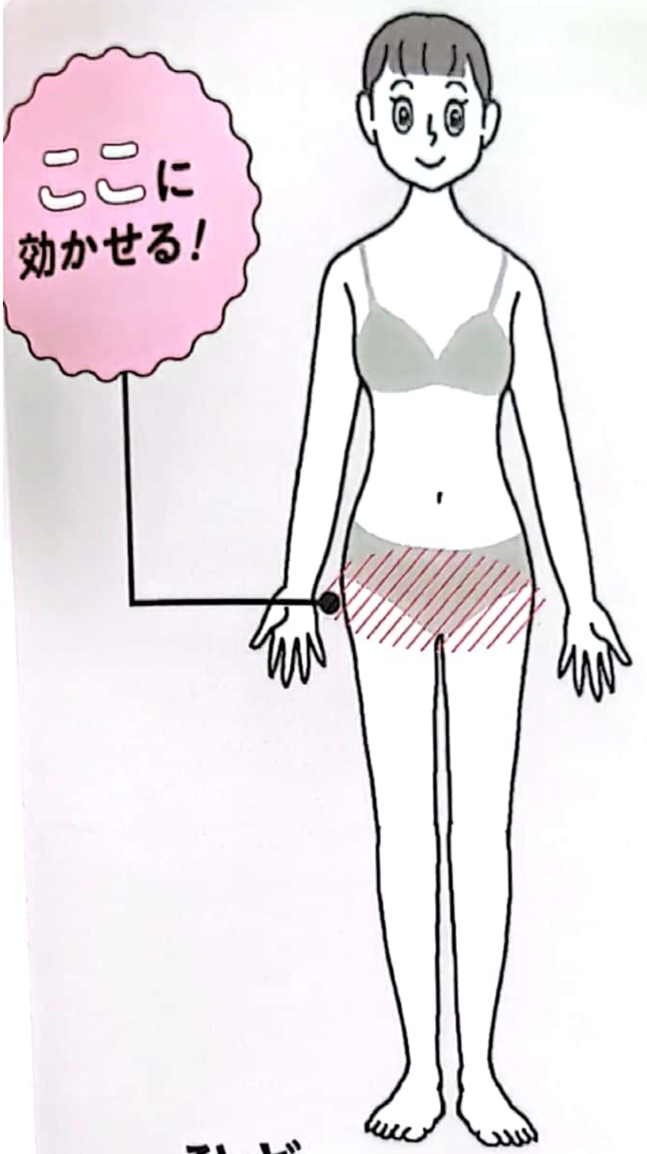
CamScannerでスキャン

3章

美容のトラブル編

ふとしたときに気づく
カサカサ肌やパサパサ髪。
入念なお手入れが面倒なら、
ながらストレッチでうるつやボディに！

CamScannerでスキャン



やせにくいストレッチ

ひざを交互に突き出します。
連動している**骨盤**のゆがみが整うことで、
代謝がよくなり、やせやすくなります。

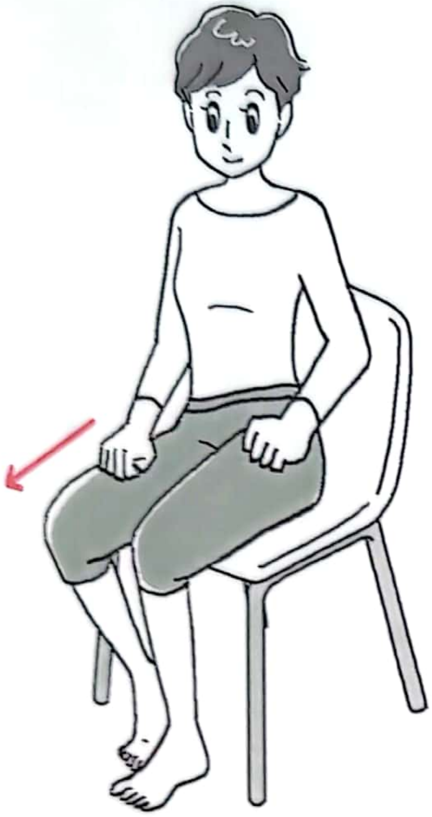
私たちは、年を重ねるとともに代謝が落ちていき、やせにくい体質になってしまいます。そこで有効なのが、ひざの突き出しストレッチ。イスに座って、ひざを交互に突き出すように動かすと、一緒に骨盤も動いてゆがみが解消します。骨盤には内臓を支える役割があるため、骨盤のゆがみが整えば内臓機能が活発になって、代謝がよくなることでしょう。

同時に、股関節がのびのび使えるようになり、歩幅も大きくなることから、脂肪が燃えやすくなります。

さらに、ひざを突き出すときに、同じほうの肩を引くようにすると、ほどよく体幹がねじられます。この動きが日常生活で習慣づけられれば、体幹が鍛えられて、やせやすくなっていくのです。

CamScannerでスキャン

ひざの突き出しストレッチ



どこ？ **ひざ**
どれくらい？ **20回**
どうする？ **突き出す**

やり方

イスに座って、その場から動かずに、ひざを10回交互に突き出す動きをする。このとき、ひざを出したほうの肩は体の後ろに引くこと。左右で動かしづらいと感じたほうだけを再度10回行う

こんなときにやってみて！

座って行うとはいえ、少しお尻をもぞもぞさせているように見えるので、家でリラックスしているときなどに行うのがオススメ。イスに座ったらやるクセをつけると◎

冷えストレッチ

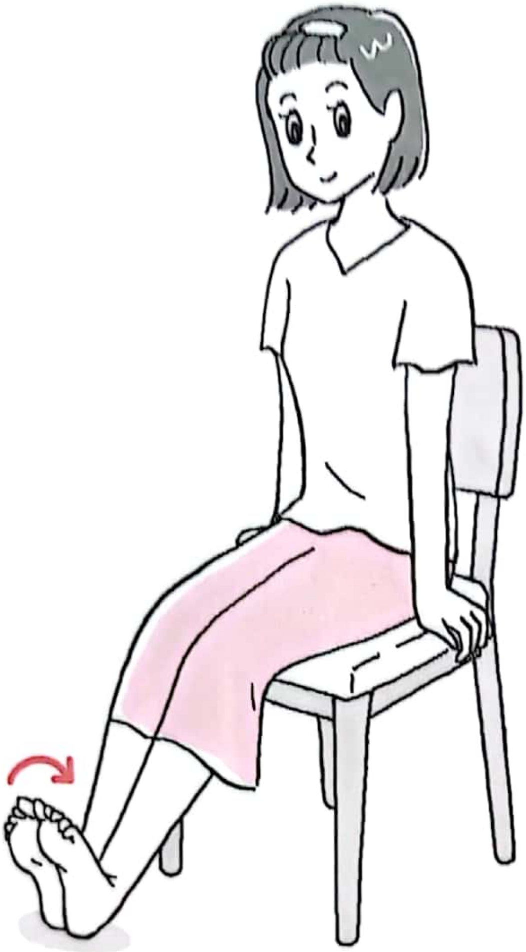
足の指に力を入れたり、
反らしたりしないようにしながら、
足首を曲げましょう。
ふくらはぎのポンプ作用が整います。

多くの人は、歩くときに足の指が反り、指の付け根部分だけの力でけり上げる状態（浮き指）になっているものです。スポーツ選手は、骨盤周辺の大腰筋などをうまく使って歩いているため、足先は後からついてくるだけの形となります。一方、先述したような人の場合、足の指の付け根だけで歩いているため、足首がうまく使われていないことが考えられます。すると、「第2の心臓」と呼ばれているふくらはぎのポンプ作用（血液を押し上げて、血液を心臓に送る働き）が低下して、冷えが起きてしまいます。

足首曲げは、足首をうまく使えるように習慣づけるストレッチ。こうしてスムーズに歩行ができるようになれば、ふくらはぎのポンプ作用が整って、冷えも改善します。

CamScannerでスキャン

足首曲げ



どこ？　足首
どれくらい？　20回
どうする？　曲げる

やり方

床、もしくはイスに座り、両足を伸ばす。
足の指に力を入れずに、両方の足首を同時にゆっくり手前に曲げる。
10回行ったら、やりにくく感じたほうを10回追加する

こんなときにやってみて！

足元でできるので、クーラーの効いたオフィスやお店、電車など、どこでもすぐに試せるでしょう。実際にやっていると、次第に足元がポカポカしてきます

がんばらない！

むくみストレッチ

ここに効かせる！

足首を伸ばすときには、
照海（しょうかい）に刺激が伝わりやすくなるように、
内くるぶし側を意識しましょう。

足のむくみに悩まされている女性はたくさんいます。ふくらはぎがパンパンになったり、だるさや重さ、痛みを感じたりと、人によってもその症状はまちまちです。水分を過剰に摂取しているわけではないのに、むくみが気になるという人は、腎臓機能が低下しているのかもしれません。なぜなら、体内の水分量の調節をしている腎臓が弱ると、不要な水分が排出できずに、むくみや疲労が起きやすくなるからです。

足の内くるぶしの真下にある「照海」は、腎経（じんけい）（腎臓に巡っている経絡）に属し、利尿作用があることから、むくみに効くツボといわれています。そのため、足首を伸ばすことで照海に刺激を与えれば、むくみが改善することが考えられます。

CamScannerでスキャン

足首伸ばし

どこ？　足首
どれくらい？　10秒
どうする？　伸ばす

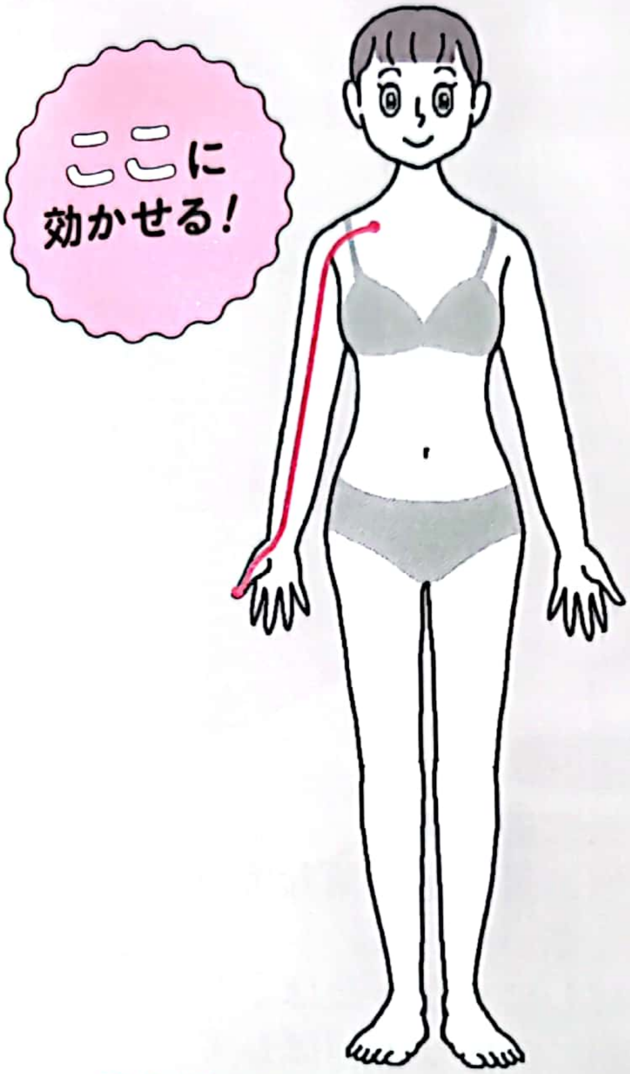
やり方

**イスに座って
左右の足首を伸ばしてみる。
息を吸いながら、
伸ばしにくかったほうの足首を
外側に向かって伸ばして、
10秒間維持し、一気に脱力する**

こんなときに
やってみて！

ずっと座っていると、それだけでカラダの中の余分な水分が重力に引っ張られて下にたまります。特に帰り際、席を立つ前に足首をグーッと伸ばしてみて

肌のたるみ&しわ&シミストレッチ



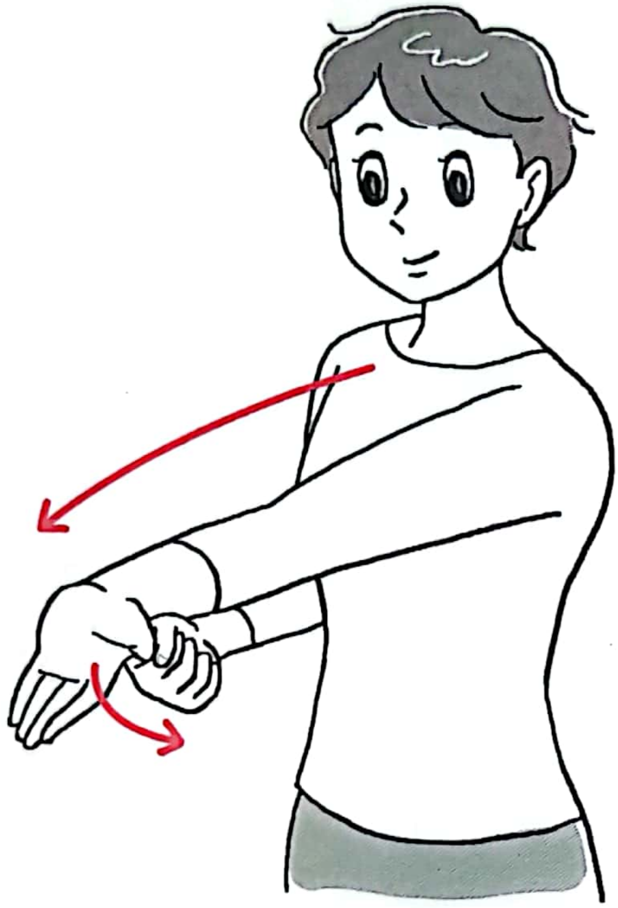
重心側の手の親指をグッと反らして、
肺経のラインをゆるめましょう。
皮膚の健康を担う肺の機能が高まります。

東洋医学では、内臓を5つのグループ（心・肝・脾・肺・腎）にわけてとらえています。この中でも、肺は呼吸器系の機能だけではなく、皮膚の健康や水分代謝を担っていると考えられています。そのため、肺の働きが整えば肌のたるみやしわ、シミといった悩みも改善するはずです。

そこで、肺と密接な関係がある肺経という経絡を通じて、生命エネルギーである気・血・水の流れを促し、肺の機能を向上させていきましょう。

肺経は、腕の付け根から手の親指を流れているため、手の親指を反らせることで刺激を与えれば、肺経のラインがゆるんで流れがよくなります。その結果、肺機能が高まって、たるみやしわ、シミが改善するのです。

手の親指反らし

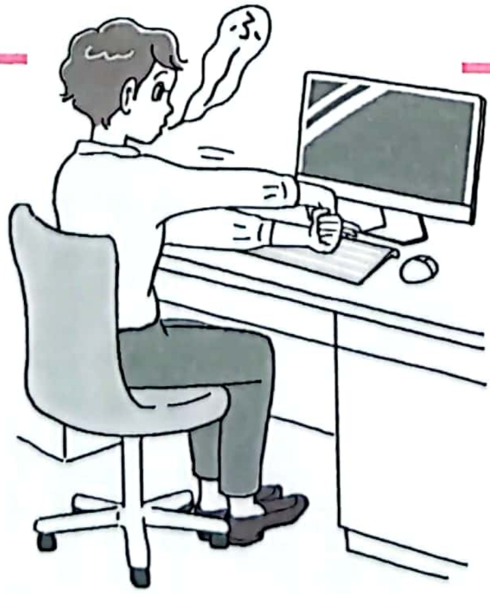


どこ？　**重心側の親指**
どれくらい？　**5秒**
どうする？　**反らす**

やり方

重心側の腕を前に伸ばす。逆側の手で親指をつかんで、親指を手の甲に向かって5秒間反らせる

※重心のチェックは21ページへ



こんなときにやってみて！

親指をこり固まらせる要因として侮れないのがマウスの操作。常にマウスに手を置いているだけで肌トラブルが起きていると思えば、ストレッチをやらない手はない！

CamScannerでスキャン

かんばらない！

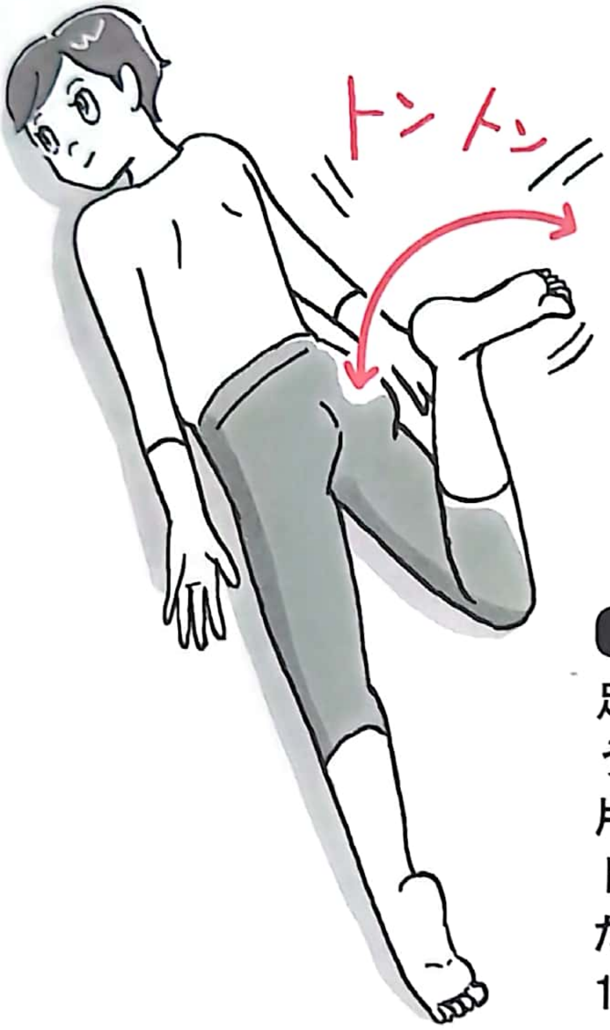
小顔＆シンメトリー顔ストレッチ

お尻をかかとでたたくことで、
骨盤のゆがみを解消。
骨盤と同形相関にある
頭蓋骨（ずがいこつ）のゆるみを取り除きます。

頭蓋骨がゆるんでいると、顔が大きくなったり、左右非対称になったり、骨がゆがむ原因になってしまいます。頭蓋骨は副交感神経が優位のときに広がり、逆に交感神経が優位のときはキュッと締まるもの。そのため、小顔やシンメトリー顔（左右対称の顔）を目指したい人は、交感神経を適度に優位にすることが大切です。ただし、他の不調を招くので、やりすぎはNG。

そこでおすすめなのが、お尻たたきで骨盤を整えること。というのも、骨盤と頭蓋骨は同じような形・似た形であることから、連動していると考えられています（同形相関）。この性質を利用して骨盤を整えていけば、頭蓋骨のゆるみが解消して、小顔やシンメトリー顔になることが期待できるでしょう。

お尻たたき



どこ？	お尻
どれくらい？	10回
どうする？	たたく

やり方

足を肩幅に開いて
うつ伏せになる。
片足ずつ、かかとでお尻を
トントンとたたいてみる。
たたきにくいほうを
10回たたく

こんなときにやってみて！

ベッドに寝転がりながら、フェイスケア。せっかくなら、そこにお尻たたきを取り入れてみて。骨盤のアンバランスが顔にも影響するので、トントンたたいて調整を

頭皮トラブルストレッチ

首の付け根や
胸椎2番周辺が伸びるように意識しながら、
首を倒します。
頭部への血流が促されるでしょう。

毎日欠かさずシャンプーをして、頭皮を清潔にしているのに、頭がかゆくなったり、フケや臭いが気になっている人はいませんか。こうした症状には、頭部の血流が関わっています。頭部の血液循環が悪くなると、周辺の老廃物が排出しにくくなるうえに、新鮮な血液や酸素が行き届かなくなるため、頭皮トラブルが起きてしまうのです。

そこで有効なのが、首の付け根を伸ばすこと。このストレッチを行うと、頭部の血流に関わる星状神経節の働きが促されて、血流がよくなります。その結果、頭や首周辺にも十分な血液や酸素が運ばれて、老廃物もスムーズに排出できるようになるため、頭皮の臭いやフケ、かゆみが改善していくのです。

CamScannerでスキャン

カラダ
ココロ
美容
女性
その他

首の付け根伸ばし

どこ？　首
どれくらい？　20秒
どうする？　伸ばす

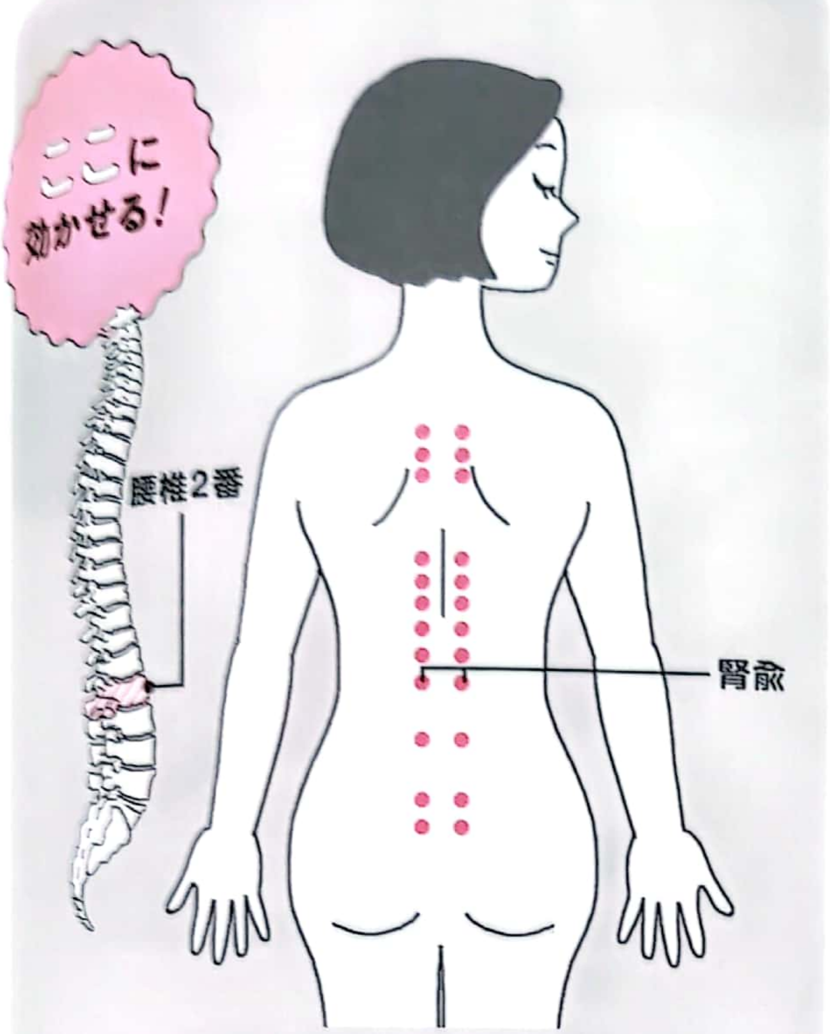
やり方

頭の後ろで両手の指を組み、首を前に倒して20秒間付け根を伸ばす

こんなときにやってみて！

頭皮ケアをしながら、首を伸ばす動作が一度にできる場面があります。それが髪を洗っているとき。トリートメントがてら、首の付け根も伸ばして自律神経ケアも

髪の悩みストレッチ



腰椎2番をグッと伸ばすように前屈をして腎機能を高めるツボ・**腎兪**（じんゆ）に刺激を与えます。

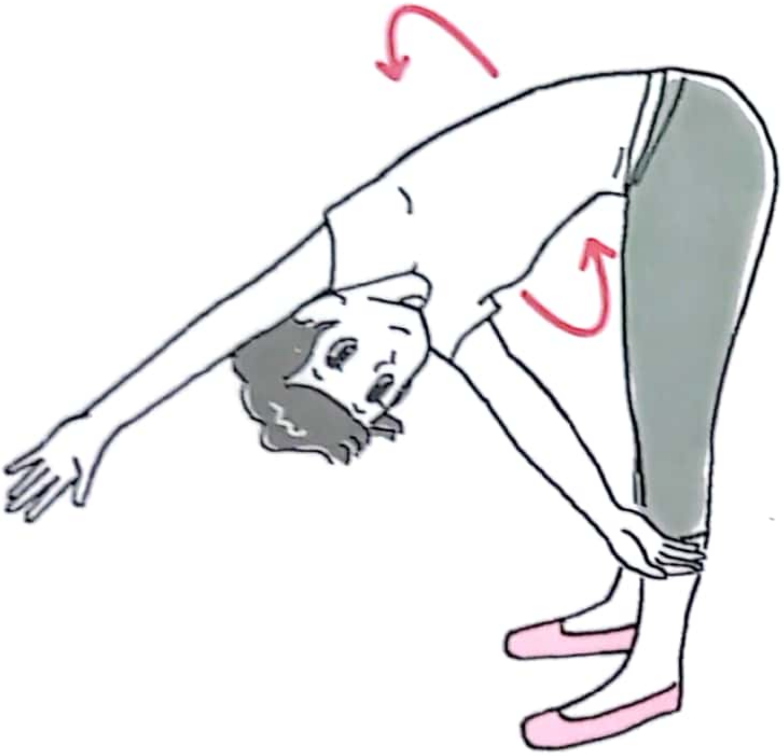
髪の毛が薄くなってきた、抜け毛が増えた、パサつく、白髪が出てきたといった髪の毛のトラブルには、腎の働きが大きく関わっています。東洋医学では腎は生命をつかさどる臓器とされ、成長や発育、ホルモンの分泌などに関わるといわれています。そのため、腎の機能が低下すると、髪の毛の発育にも影響が出てしまうのです。

こうした毛髪の悩みを解消するには、腎の働きを活発にする「腎兪」というツボを刺激します。腎兪は腰椎2番と非常に近い位置にあるため、前屈の姿勢になって腰椎2番を整えれば、腎兪にもその刺激が伝わって、腎の機能が向上することが期待できます。髪の毛が元気になれば、きっと見た目年齢も若返ることでしょう。

CamScannerでスキャン

腰ひねり

どこ？ 腰
どれくらい？ 5秒
どうする？ ひねる



やり方

足を肩幅に開いて立ち、上体を前に倒す。重心側に上体をゆっくりひねって、5秒間維持する

こんなときにやってみて！

お風呂上がりの脱衣所などで行えば、カラダも温まっていて血流がアップしているので、効果も高い。グイーッとひねれば気分もすっきりするはず

お腹の張り＆ガス腹ストレッチ

足の親指を出発点とした**脾経**を通じて、
胸椎11番を整えます。
胸椎11番がゆるむと、
お腹の張りやガス腹も改善します。

「お腹が張る」「ガスがたまりやすい」「膨満感がつきまとう」といった不調は、胸椎11番のゆがみから起きているかもしれません。というのも、腸と胸椎11番は連動していると考えられているため、胸椎11番周辺がゆがむと、その緊張が腸に通じて働きが低下してしまうのです。

それを解決するのが、足の親指回し。足の親指は脾経（脾臓に巡っている経絡）の出発点になっています。脾経ラインは胸椎11番の間近を通るため、足の親指を刺激して脾経を巡る気・血・水の流れをよくすれば、それが胸椎11番にも伝わります。

すると、胸椎11番のゆがみが解消するため、連動する腸の働きも向上し、お腹の張りやガス腹といったわずらわしい症状が改善するのです。

CamScannerでスキャン

足の親指回し

どこ？　**重心側の足の親指**

どれくらい？　**20回**

どうする？　**回す**

やり方

重心側の足の親指の爪の際をつまみ、内回し10回、外回し10回、親指を回す

※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

膨満感を感じやすいのは食後。とはいえ、ストレッチをやるために前かがみになっては、逆にお腹を圧迫してしまうので、ソファなど背もたれがあるものによりかかりながら行いましょう

CamScannerでスキャン

ドライマウス&口臭ストレッチ

あご引きストレッチ

どこ？　**あご**

どれくらい？　**10秒**

どうする？　**引く**

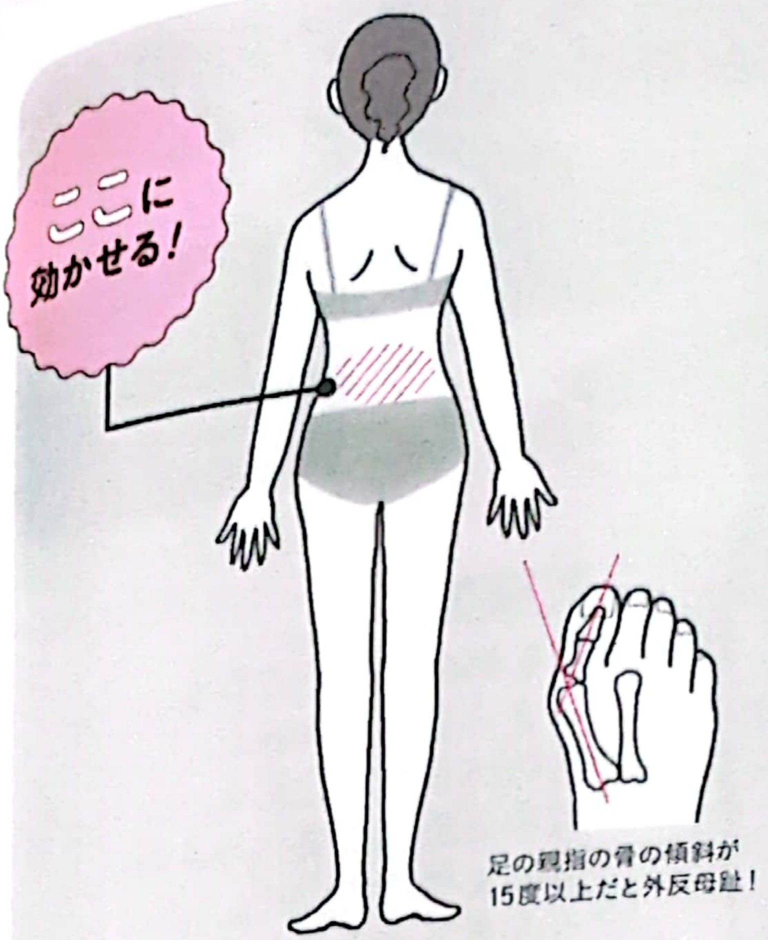
やり方

足を肩幅に開いて立ち、
手をにぎって両腕を
肩の高さまで上げる。
肩甲骨を引き寄せるように、
ひじを後ろに引く。
うなずくようにして
あごを引きながら胸を張り、
息をいっぱい吸って止めたら、
10秒間維持する

こんなときにやってみて！

会議の前など、緊張する場面では特に口の中は乾きがち。その前に、「さーってやるぞー！」と気合を入れるふりをして、こっそりストレッチしてみては？

外反母趾ストレッチ



体幹のねじれを解消し、
重心を整えることで、
足の親指にかかる負担を減らしましょう。
外反母趾による痛みが解消します。

外反母趾の一因が、胸椎11番や12番のねじれです。そもそも、胸椎とは背骨を作っている骨の中でも、肋骨とつながっている部分を指しています。肋骨は、肋骨7番から10番にかけて弓状に連結（肋骨弓）しているのですが、第11番と12番は肋骨弓には結合せず、遊離状態にあります。この肋骨11番や12番と背骨側でつながっているのが胸椎11番と12番。がっちり固定されていない分、この周辺は体のねじれ方に変化が起きやすい場所であり、仮にねじれが起こると、それがダイレクトに足に伝わって外反母趾が起きてしまうのです。

片足立ちは、胸椎11番や12番を整えるストレッチ。この部分のねじれが安定すれば、外反母趾も改善していくでしょう。

CamScannerでスキャン

片足立ち

どこ？　**重心側の足**

どれくらい？　**5秒**

どうする？　**ねじる**

やり方

壁やイス、シンクなどに手をかけ、重心側の足を上げて片足で立つ。上げた足の足首を手でにぎり、その側に体をねじって5秒間維持する

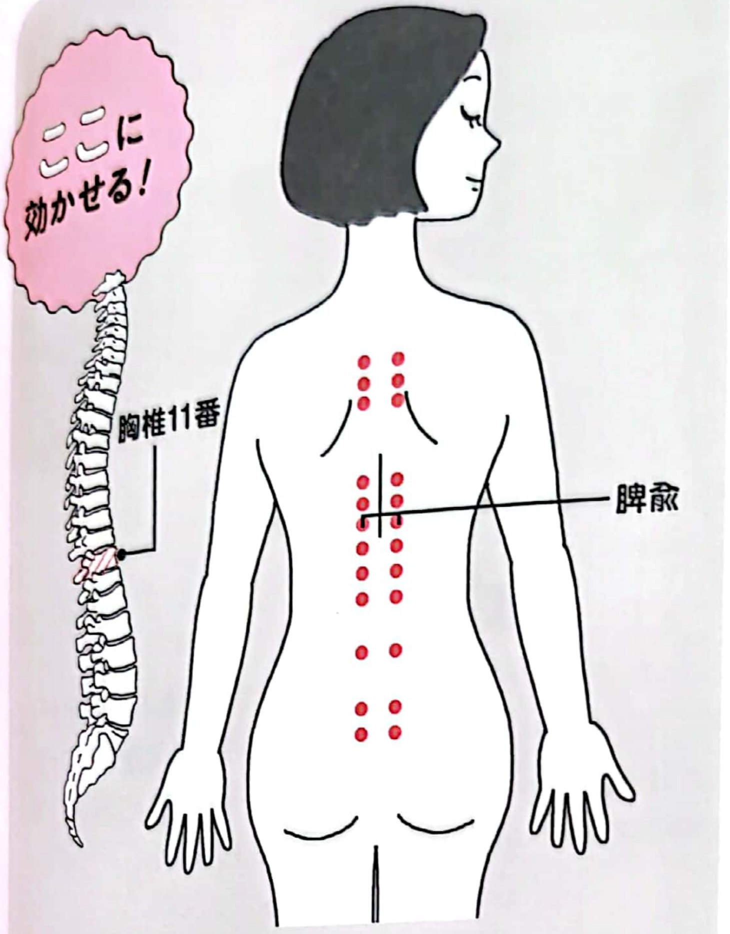
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

片足で立つので、料理の合間など、立ち仕事のついでにやるのがベスト。その際はどこかにつかまるなどして転倒しないよう注意して行いましょう

がんばらない!

ドロドロ血液ストレッチ



胸椎11番付近にある**脾兪**というツボを刺激することで、脾経を整えましょう。その結果、すい臓の疲労が取り除かれます。

ドロドロ血液は、すい臓疲労が原因になる場合があります。すい臓が疲れていると、たとえば血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が悪くなり、血液中のブドウ糖が増えて血流が滞ってしまうのです。

　こうした事態を防ぐには、経絡の中でも「脾経」の流れをよくすることが重要です。なぜなら、東洋医学における脾とは脾臓はもちろん、すい臓や胃なども含むと考えられているからです。そこでおすすめなのが、83ページにある片足立ち。胸椎11番が整うと、その近くの「脾兪」が刺激されます。脾経の流れが整えば、すい臓疲労も解消。また、血液がサラサラになることで、老廃物がスムーズに排出され、吹き出物やシミも改善します。

CamScannerでスキャン

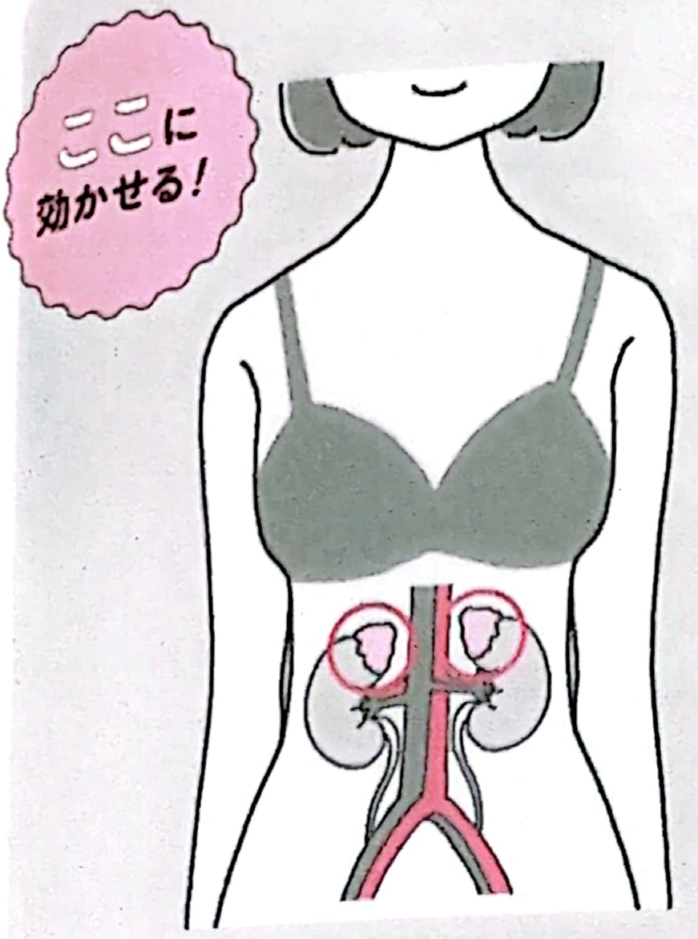
5章

その他のお悩み編

風邪をひきやすい、咳が長引く、
なんとなくカラダがだるい。
わずらわしい症状の悩みは
がんばらないストレッチで解決！

CamScannerでスキャン

疲れやすい&慢性疲労ストレッチ



副腎と連動している

胸椎11番を整えます。

副腎が元気になれば、疲労回復や倦怠感解消にもつながるはずです。

慢性的な疲労感や倦怠感を抱えている人は、副腎が疲れているのかもしれません。副腎とは、左右の腎臓の上にあって小さな三角形をした臓器です。50種類以上のホルモンを生産・分泌し、健康の要となることから、疲労や倦怠感にも大きく関わっているといわれています。

このようなときは、胸椎11番を整えましょう。胸椎11番と副腎は腹腔神経節を介して連動しているため、副腎が疲れると胸椎11番がゆがみ、それとは逆に胸椎11番がゆがむと副腎が弱ることがあるのです（23ページ）。

効果的なのは、片足立ち。重心側の足を上げた姿勢で体をねじると、刺激が伝わって胸椎11番が整うため、副腎の疲労も取り除かれると考えられます。

CamScannerでスキャン

片足立ち

どこ？　重心側の足
どれくらい？　5秒
どうする？　ねじる

やり方

手を壁、イスなどにそえて、
重心側の足を上げて片足で立つ。
上げたほうの足首を手でにぎり、
重心側に体をねじって
5秒間維持する

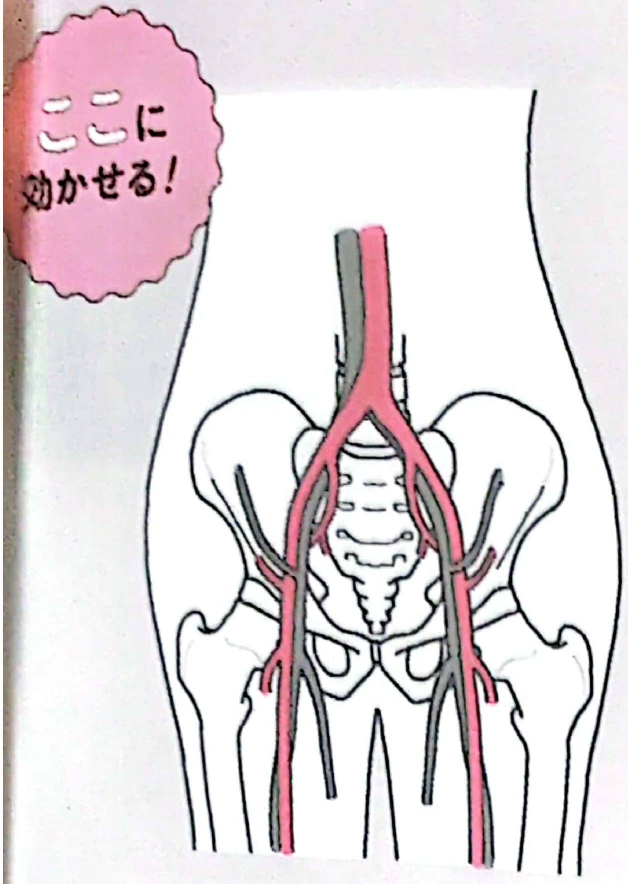
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

カラダの疲れが出るのは夜。夜のうちに副腎の疲れをとってケアしておきましょう。オススメなのがお風呂上がりの脱衣所。洗面所のフチに手を添えて行いましょう

がんばらない!

動悸&息切れストレッチ

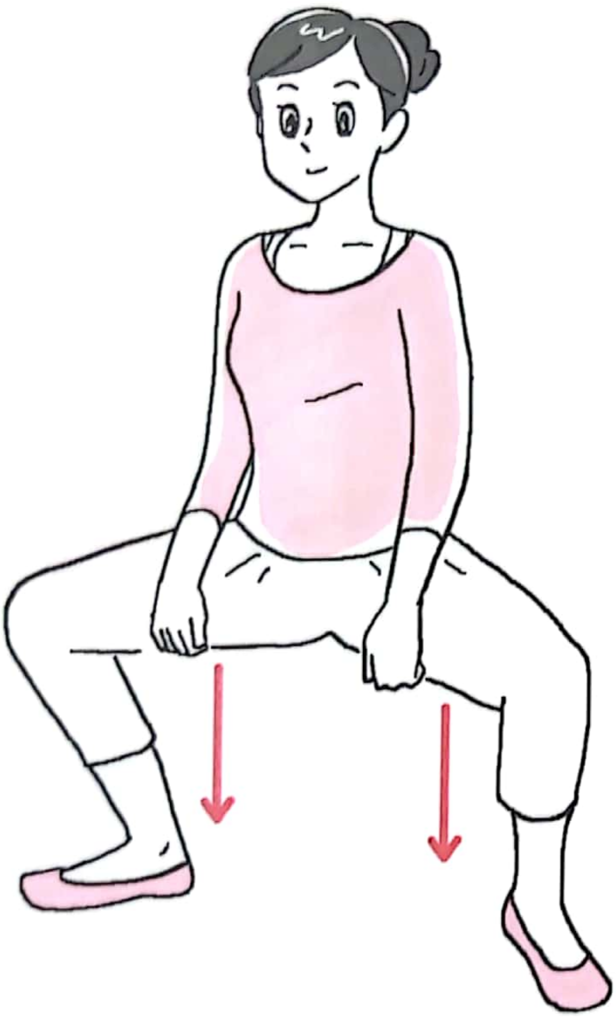


四股（しこ）のポーズをとることで、**股関節**のゆがみを整えましょう。また、股関節周辺の**静脈**と**動脈**の血流も改善します。

動悸（どうき）や息切れに悩む人は、心臓の疲労を解消することが重要です。心臓の働きは交感神経がアクセルの役割をしているため、交感神経が過剰に優位になると、心臓が働きすぎて動悸や息切れを起こすことがあるからです。こうした症状を改善するには、四股のポーズで股関節を整えましょう。

交感神経優位により、体は左重心となる性質があります。心臓や腹大動脈が体の左寄りにあるためといわれています。左重心が強くなりすぎると、左の股関節に負担がかかってしまいます。四股のポーズにより股関節を整えると、骨盤内の大静脈と大動脈が重なり合う部分の血流を改善し、心臓に楽をさせることができるのです。結果として左重心を整え、交感神経を鎮めることができます。

四股のポーズ



どこ？　下半身
どれくらい？　10秒
どうする？　落とす

やり方

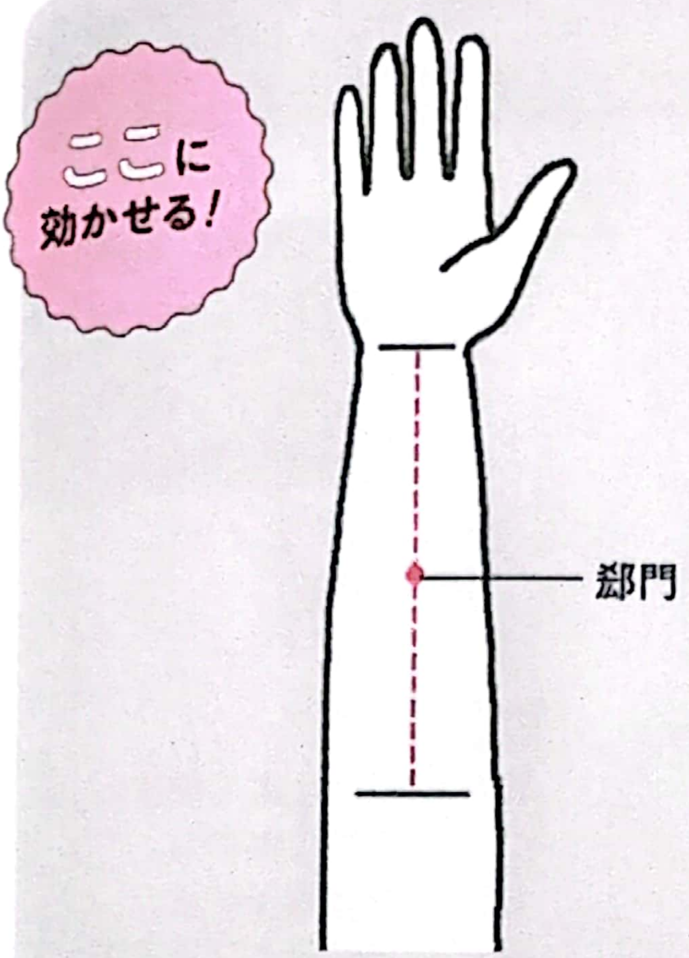
足を肩幅より広く開き、つま先を外に向ける。背筋を伸ばしたまま、腰を下ろせるところまで下ろし、10秒間維持する

こんなときにやってみて！

相撲ではよく行われる四股。たとえば、洗濯物を干したあと、ついでに四股のポーズをしてみては。たった10秒でも股関節にいい刺激を与えられます

CamScannerでスキャン

風邪ストレッチ



肋骨の柔軟さの差を整えるため、
郄門（げきもん）というツボを押しながら
片手を伸ばします。
一気に脱力するのもポイントです。

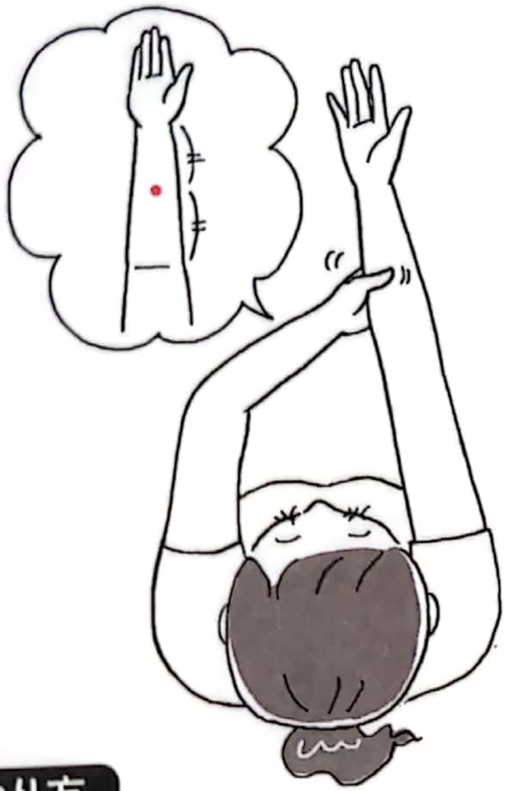
左右の肋骨で柔軟さに差が生まれたり、バランスが悪くなると、その周辺に位置している気管、気管支、肺などの呼吸器の働きが低下して、風邪をひきやすくなってしまいます。また、いったん風邪をひくと治りにくいといった不快な思いもするかもしれません。

このようなときは、「郄門」を利用したストレッチがおすすめです。郄門とは、腕の内側で手首とひじの中間にあるツボ。郄門と肋骨は、心包経（神経や心臓、精神の働きに関わる経絡）のライン（88ページ）を通じてつながっています。そのため、郄門を刺激する片手伸ばしを行って、肋骨や胸の働きを整えていきましょう。その結果、なかなか治りにくい風邪もよくなるはずです。

CamScannerでスキャン

片手伸ばし

どこ？　腕
どれくらい？　10秒
どうする？　伸ばす



やり方

①両腕を上げて、左右で上がりにくいほうを確認する。上がりにくいほうの肋骨が硬くなっているため、その腕の郄門を押さえる

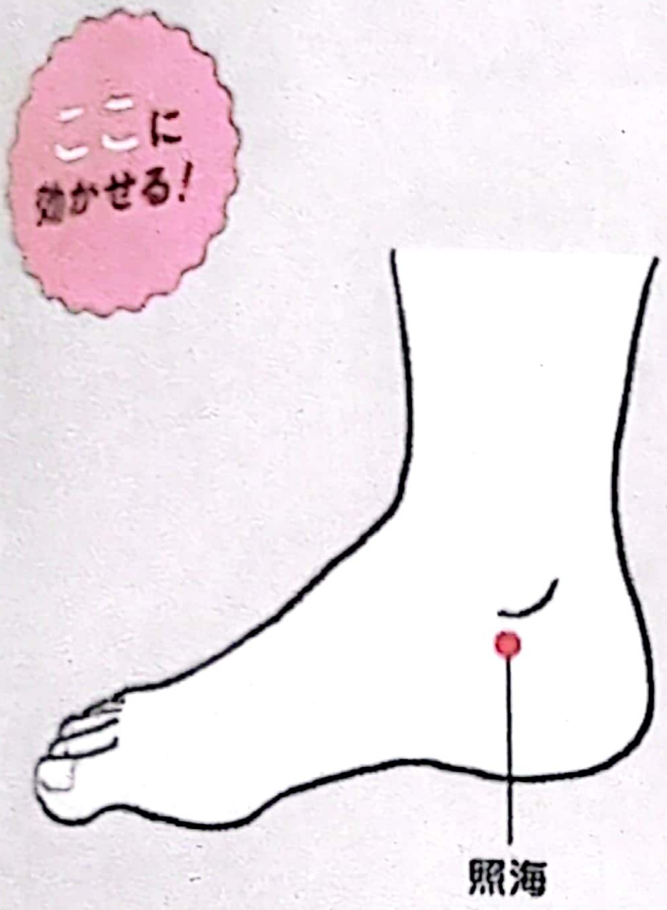
②上がりにくいほうの腕の郄門を逆の手の親指で押さえ、大きく息を吸って伸びをする。10秒間維持したら、一気に脱力する

こんなときにやってみて！

風邪っぽいな、と思ったときに伸びをするようにストレッチ。特に朝、起き抜けのベッドでやれば、上半身のストレッチにもなって一石二鳥です

かんばらない！

アレルギーストレッチ



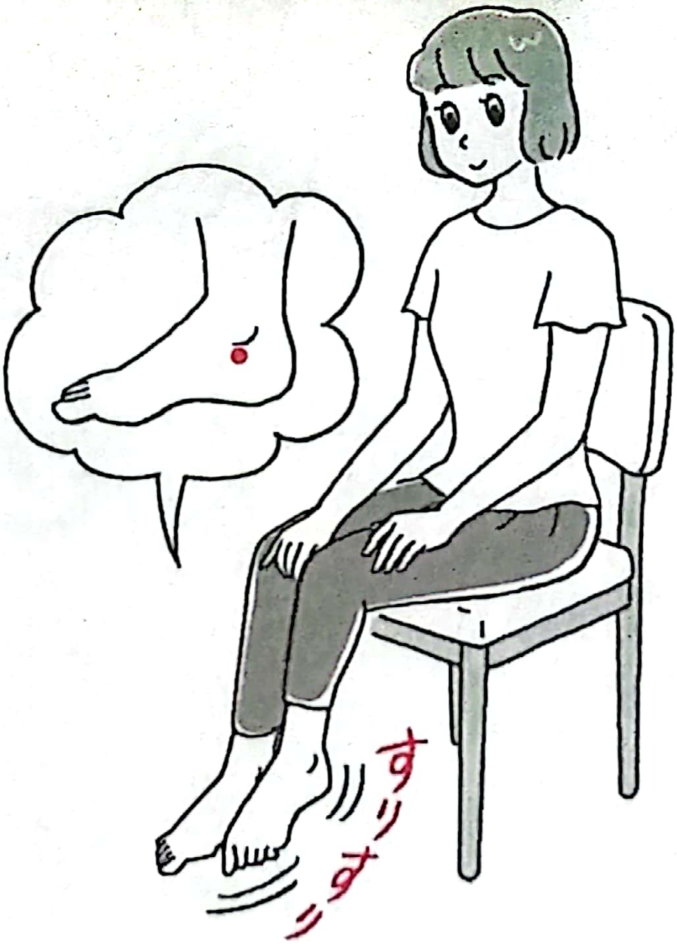
アレルギー改善のツボとして知られている**照海**を刺激。
一方の足の照海を
逆側の足でこすりましょう。

近年、非常に多くの人が悩んでいるアレルギーといえば、花粉症ではないでしょうか。原因の花粉には、スギやヒノキを筆頭に、イネといったさまざまな種類があるため、花粉症は一年を通じた症状です。

また、花粉以外にもカビやほこり、動物の毛などが原因でアレルギー性鼻炎を起こしているという人もいることでしょう。

「照海」は、腎経（腎臓を巡る経絡）に属し、「照海＝アレルギー」といわれるほど、アレルギー症状を改善するツボとして知られています。重心側の足の照海をこすって刺激をして、アレルギー性鼻炎や花粉症などによる鼻水や鼻づまり、目のかゆみを改善させましょう。照海は内くるぶしの真下にあります。

内くるぶしこすり



どこ？	重心側の足
どれくらい？	30秒
どうする？	こする

やり方

重心側の足の照海を逆側の足で30秒こする

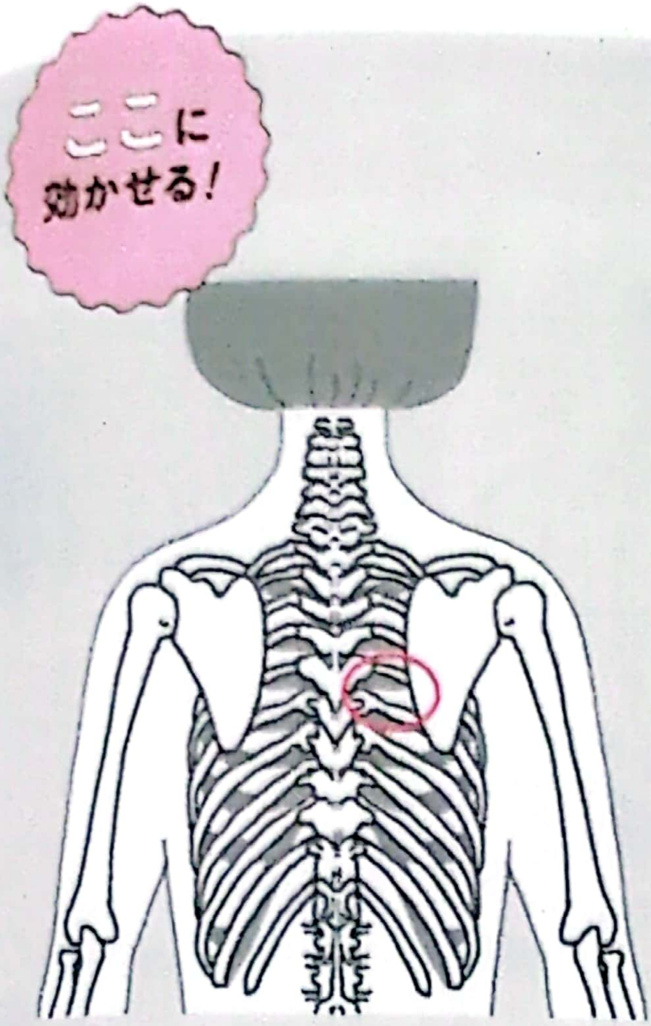
※重心のチェックは21ページへ

こんなときにやってみて！

たとえば、外出先で休憩したカフェでもできるのがこのストレッチの利点。花粉やハウスダストなどつらいアレルギー症状を緩和するためにも、こまめにこすって

CamScannerでスキャン

咳ぜんそくストレッチ



肩甲骨の内側は
肋骨の5本目と6本目に当たります。
この部分を柱や電車のポールなどに押し付け、ほぐしていきましょう。

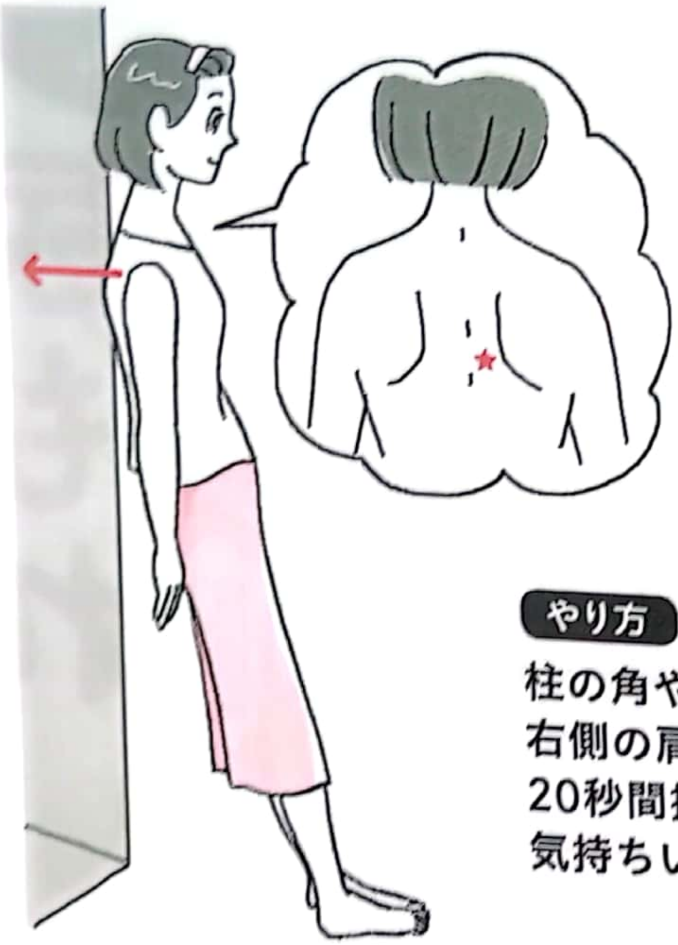
「咳がいつまでも長引く」という人は、咳ぜんそくの恐れがあります。こうした症状は、呼吸器の働きを整えなければいけません。

呼吸器は、鼻から始まりのどを通って、気管、気管支、肺と続きます。肺は左右にひとつずつあり、その分岐点に当たるのが肋骨の5本目と6本目です。咳ぜんそくを抱えている人は、この骨の間隔が狭くなっていることが多く見られ、特に右側の肋骨にはその反応が出やすいといわれています。

そこで、肋骨の5本目と6本目をゆるめて、間隔を広げる効果のある肩押しストレッチを行いましょう。肋骨の間隔が整えば、肺や気管支などの呼吸器の機能もよくなるため、咳ぜんそくがおさまると期待されます。

CamScannerでスキャン

肩押しストレッチ



どこ？　右の肩甲骨

どれくらい？　20秒

どうする？　押し付ける

やり方

柱の角や電車のポールなどに、右側の肩甲骨の内側を20秒間押し付ける。気持ちいいくらいの力が目安

こんなときにやってみて！

背中にある肩甲骨を自分の手で押すことは難しいでしょう。そんなとき有効なのが、電車の出入り口にあるポール。乗り降りの邪魔にならないように、こっそり押し付けてみて

CamScannerでスキャン

尿もれストレッチ

骨盤を太鼓にたとえた場合、
皮に当たるのが**骨盤底筋**。
皮をピンと張れば、
膀胱や尿道口の機能も回復していきます。

女性の場合、男性に比べて尿道が太く短くなっていて、直線的に伸びているため、尿もれが起こりやすいといわれています。

また、妊娠・出産の経験があると、骨盤底筋群（子宮や膀胱などを支えている筋肉）がゆるみ、尿道口をキュッと締める力が低下してしまうことがあります。そのため、尿もれは20～30代の人でも起こることがあり、決して特別な症状ではありません。

このような場合は、腕ねじりを行って、骨盤底筋群のゆるみを整えていきましょう。このストレッチは、体をねじりやすいほう（重心側）にねじって一気に戻すことで、それ以上ねじりが起こらないようにストッパーをかけて、骨盤底筋群の機能の向上を目指すものです。

CamScannerでスキャン

腰ねじり

どこ？ **腰**
どれくらい？ **一呼吸分**
どうする？ **ねじる**

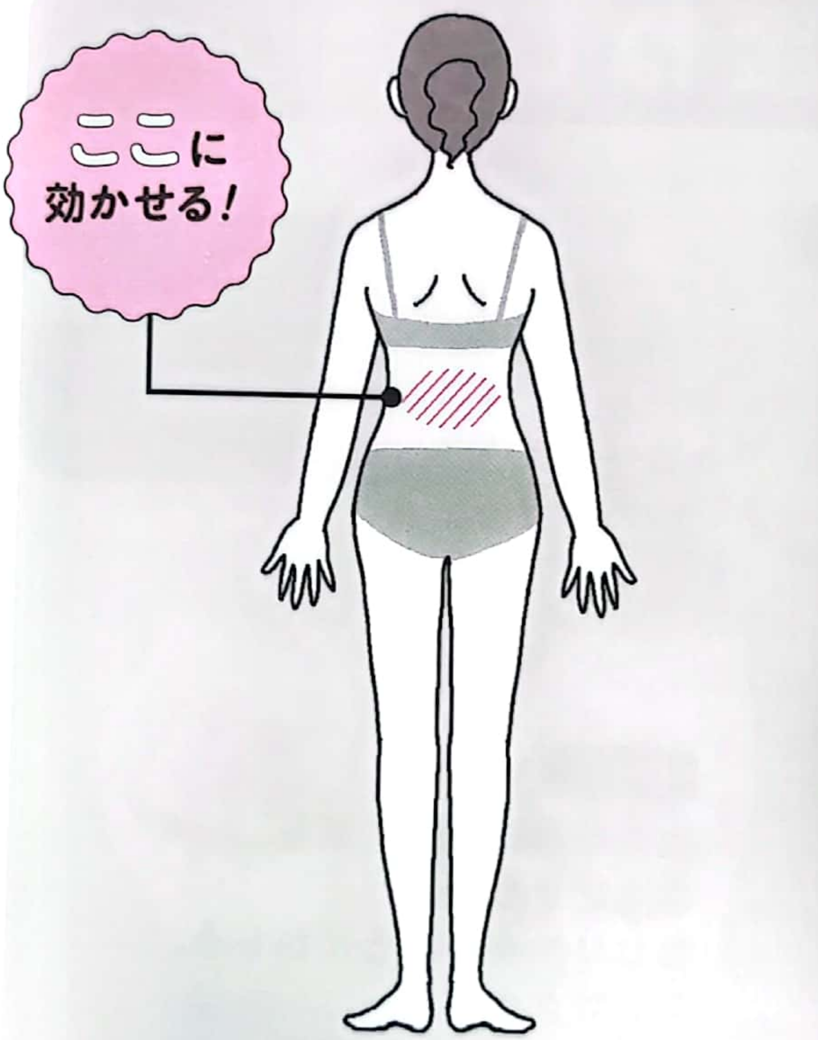
やり方

**足を肩幅に開いて立ち、
息を吐きながら
ねじりやすいほうにねじる。
息を吐ききったら、
体を一気に正面に戻す**

こんなときにやってみて！

トイレに入ったときにクルッとワンアクション。特に尿もれを気にしている人はトイレの回数も多いハズ。その度に習慣づけて、効果倍増をねらいましょう！

痔ストレッチ



肝臓と連動している胸椎9番を整えるストレッチ。肝臓の疲労がとれて、肛門周辺のうっ血が改善します。

痔には、いぼ状の腫れができる「いぼ痔（痔核）」、肛門の皮膚が切れることで起こる「切れ痔（裂肛）」、肛門に膿のトンネルができる「痔ろう」の3つの種類があります。

こうした症状の原因となるのが、肝臓が疲労すること。肝臓には血液の調整機能があるため、交感神経が過敏に働き、仮に肝臓が疲労して血流が悪くなると、そのしわ寄せが肛門の周辺の血管に届き、うっ血が起きて痔につながってしまうのです。そこで、肝臓の疲れを取り除く対処をしましょう。

有効なのは、肝臓ゆるめ。このストレッチは、肝臓と連動している胸椎9番を整えることで、肝臓の疲労を解消します（23ページ）。その結果、肛門周辺の血流も促進されて、痔が改善するのです。

CamScannerでスキャン

肝臓ゆるめ

どこ？　**上体**
どれくらい？　**5秒**
どうする？　**曲げる**

やり方

重心側の足を上げて、片足で立つ。上げた足先を、体の真横に置いたイスに乗せて、ひざを90度程度に曲げる。上体を重心側に曲げて、5秒間維持する

※重心のチェックは21ページへ

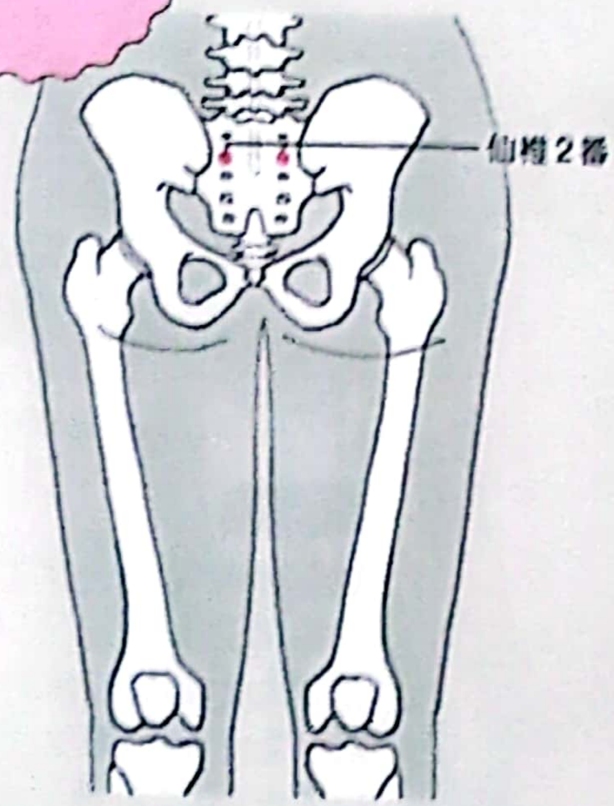
こんなときにやってみて！

お尻に負担をかけず、立ったまでできるので、テレビを見ている間やスマホをいじりながらなど、じっとしているときを見計らって行うのがオススメ

CamScannerでスキャン

湿疹ストレッチ

ここに効かせる!



力を入れずに足首を曲げることで、
ふくらはぎの柔軟さを向上させます。
仙椎2番が整い、
副腎機能も向上するでしょう。

骨盤を構成している骨の中でも仙椎2番がゆがむと、深い関わりのある副腎の疲労につながってしまいます。副腎には、生命活動を維持するために必要なさまざまなホルモンを作る働きがあります。この副腎に疲れがたまると、ホルモンの分泌が低下して、疲労感や睡眠障害などが起きてしまいます。

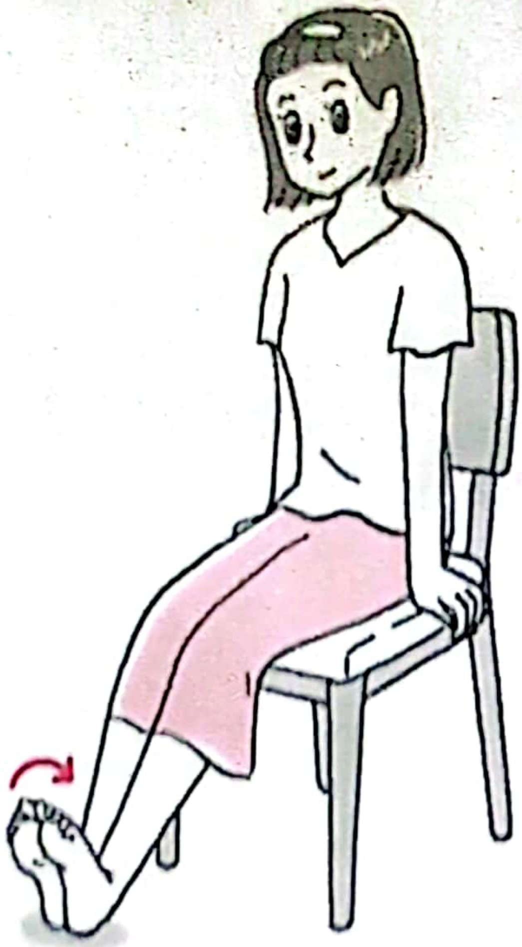
湿疹もこうした副腎疲労にともなう症状の中の一つ。ですから、湿疹を防ぐには、仙椎2番のゆがみを解消するのが重要なのです。

仙椎2番はふくらはぎと連動しています。そのため、足首曲げでふくらはぎの動きをよくしておけば、それが仙椎2番を通じて副腎に伝わります。その結果、副腎の疲労が解消し、湿疹も改善すると考えられるでしょう。

CamScannerでスキャン

カラダ
ココロ
美容
女性
その他

足首曲げ



どこ？ 足首
どれくらい？ 20回
どうする？ 曲げる

やり方

イスや床に座り、両足を伸ばす。
足の指に力を
入れないようにしながら、
左右同時に足首を手前に曲げる。
10回行ったあと、
やりにくく感じたほうを
さらに10回行う

こんなときにやってみて！

体力が落ちると副腎も疲れて、湿疹も出やすくなります。特に夜は注意が必要。寝る前に肌ケアをするついでに足元でストレッチを行って疲れをとってあげましょう

田川直樹（たがわ・なおき）

1969年、三重県生まれ。25歳で青年海外協力隊員になったのちに、身体均整法学園で学び、身体均整師として整体の道に進む。現在、快風身体均整院の院長と身体均整師会東京支部長を務めている。主な著書に、『輪ゴムを巻くだけでリンパと血流がよくなって高血圧も肩こりも治る』（主婦の友インフォス）、『体内疲労をとる5分間内臓ウォーキング ―脳から肝臓・胃腸・子宮まで若返る！』（さくら舎）がある。

CamScannerでスキャン